# انسان در جستجوی معنا

| | |
|---|---|
| نویسنده | دکتر ویکتور فرانکل |
| برگرداننده | دکتر نهضت صالحیان-مهین میلانی |

**پیش گفتار کتاب**:

دکتر فرانکل روانپزشک – نویسنده ، گاهی از بیماران خود که از اضطراب ها و دردهای کوچک و بزرگ رنج می برند و شکوه می کنند می پرسد ، «چرا خودکشی نمی کنید؟» او اغلب می تواند از پاسخ بیماران خط اصلی روان درمانی خویش را بیابد. در زندگی هر کسی ، چیزی وجود دارد. در زندگی یک نفر عشق وجود دارد که او را به فرزندانش پیوند می دهد؛ در زندگی دیگری ، استعدادی که بتواند آن را بکار گیرد؛ در زندگی سومی ، شاید تنها خاطره های کشداری که ارزش حفظ کردن دارد. یافتن این رشته های ظریف یک زندگی فرو پاشیده ، به شکل یک انگاره استوار ، از معنا و مسئولیت هدف و موضوع مبارزه طلبی «لوگوتراپی» است، که تعبیر دکتر فرانکل « از تحلیل اگزیستانسیالیستی» نوین (هستی درمانی) است.

در این کتاب ، دکتر فرانکل تجربه ای را که منجر به کشف «لوگوتراپی» شد توضیح می دهد. وی مدت زیادی در اردوگاه کار اجباری اسیر بود که تنها وجود برهنه اش برای او باقی ماند و بس. پدر ، مادر، برادر و همسرش یا در اردوگاه ها جان سپردند و یا به کوره های آدم سوزی سپرده شدند. خواهرش تنها بازمانده این خانواده بود که از اردوگاه های کار اجباری جان سالم بدر برد. او چگونه زندگی را قابل زیستن می دانست؟ در حالیکه همه اموالش را از دست داده بود؛ همه ارزش هایش نادیده گرفته شده بود ؛ از گرسنگی و سرما و بی رحمی رنج می برد و هر لحظه در انتظار مرگ بود. او به راستی چگونه زنده ماند؟ پیام چنین روانکاوی که خود با چنان شرایط خوفناکی رویاروی بوده است، شنیدن دارد. اگر کسی بتواند به شرایط انسانی ما عاقلانه و با دلسوزی بنگرد ؛ این شخص بی تردید باید دکتر فرانکل باشد. واژه هایی که از دل دکتر فرانکل بر می خیزد ، بر دل می نشیند. چون بر تجربه های بسیار ژرف استوار است. صادقانه و ژرف تر از آن است که انسان کوچکترین رنگی از فریب در آن ببیند. پیامهای او والاست و ارزنده. و کارهایش به خاطر موقعیت کنونی او در

دانشکده پزشکی دانشگاه وین ، و به علت آوازه کلینیک های «لوگوتراپی» که امروزه در بسیاری از سرزمین ها با الگو برداری از پلی کلینیک شناخته شده ی عصب شناسی او در وین آغاز به کار می کند، شهرت جهانی دارد.

انسان نمی تواند نظریه و شیوه کار ویکتور فرانکل را با کار زیگموند فروید سنجش و مقایسه نکند. چه، هر دو پزشک در آغاز به طبیعت و درمان «روان نژندیها» توجه داشتند. فروید ریشه ی این «اختلال های » پریشان کننده را در « اضطرابی» می یابد که در اثر «انگیزه های» «تعارضی» و «نا آگاه» به وجود آمده است. اما فرانکل «نوروزها»را بر چند نوع می داند و برخی از آنها را (روان نژندی نئوژنیک) ، نتیجه ناتوانی بیمار در پیدا کردن معنا و مسئولیتی در زندگی خویش می داند. فروید بر «ناکامی» در زندگی جنسی تاکید دارد، اما فرانکل بر «ناکامی» در «معنا خواهی» . امروزه در اروپا روان شناسان و روان پزشکان آشکارا از فروید روی برگردانده و به «هستی درمانی» روی آورده اند که مکتب «لوگوتراپی» یکی از آنهاست.یکی از ویژگی های دید گنجای فرانکل این است که هرگز فروید را رد نمی کند، بلکه روش خود را بر آنچه او انجام داده است بنا می نهد. او حتی با سایر شکل های «هستی درمانی» نیز سر ستیز ندارد، بلکه به آنان خوشامد گفته و از در خویشی در می آید.

داستان این کتاب گر چه کوتاه است، ولی بسیار هنرمندانه و گیراست. من دو بار در یک نشست آنرا از آغاز تا پایان خوانده ام. افسون آن چنان مرا گرفت که یارای اینکه آنرا به زمین بگذارم نداشتم. دکتر فرانکل در جایی از داستان، فلسفه «لوگوتراپی» خود را به خواننده می شناساند، او آن را چنان ملایم به داستان پیوند می دهد که خواننده تنها پس از به پایان رساندە کتاب به ژرفای نوشته او پی می برد و می بیند که دیگر این بخش از کتاب دنباله داستان سبعیت اردوگاه های کار اجباری نیست.

خواننده از همین زندگی نامه دردناک بسیاری چیزها می آموزد. خواننده فرا می گیرد، که انسان هنگامی که به ناگهان احساس می کند که « چیزی برای از دست دادن به جز بدن مسخره شده ی برهنه اش ندارد، چه می کند.» با توصیفی

که فرانکل از آمیخته «هیجان» و « بی احساسی» به ما می دهد، روح انسان تسخیر می شود، نخستین چیزی که به نجات انسان می آید، کنجکاوی سرد جدا مانده ای است که انسان را متوجه سرنوشت خود می کند. پس از آن به کار بستن شگردهایی برای حفظ باقیمانده زندگی، با آنکه شانس زنده ماندن بسیار ناچیزست. گرسنگی ، تحقیر، ترس و خشم ژرف ناشی از بی دادگری را هاله هایی از افراد محبوب و مورد علاقه ، مذهب ، شوخ طبعی و حتی زیبایی های آرام بخش طبیعت مانند یک درخت یا غروب آفتاب قابل تحمل می کند.

گمان مبرید که این لحظه ها ی آرامش بخش میل به ادامه زندگی را در زندانی بر می انگیزد. آنها در صورتی مفید خواهند بود که بتوانند زندانی را یاری دهند معنایی برای رنج بیهوده خود بیابد. و در اینجاست که ما با هسته مرکزی اگزیستانسیالیسم رویاروی می شویم که اگر زندگی کردن رنج بردن است ؛ برای زنده ماندن باید ناگزیر معنایی در رنج بردن یافت. اگر اصلا زندگی خود هدفی داشته باشد، رنج و میرندگی نیز معنا خواهد داشت. اما هیچ کس نمی تواند این معنا را برای دیگری بیابد. هر کس باید معنای زندگی خود را ، خود جستجو کند و مسئولیت آنرا نیز پذیرا باشد. اگر موفق شود، با وجود همه تحقیرها و تحمیق ها به زندگی ادامه می دهد. فرانکل که به نیچه علاقه مند است به این گفته اش نیز ایمان ، دارد، «کسی که چرایی زندگی را یافته، با هر چگونه ای خواهد ساخت.»

در اردوگاه کار اجباری هر حادثه ای موجب این می شود، که زندانی کنترل خود را از دست بدهد. همه هدفهای عادی زندگی از او گرفته می شود. تنها چیزی که برایش باقی می ماند «واپسین آزادی های بشری است.» آزادی در گزینش شیوه اندیشه و برخورد با یک سری حوادث این آزادی نهایی که هم بوسیله رواقیون[7] شناخته شده است و هم هستی گرایان نوین ، در داستان فرانکل دارای اهمیت درخشانی است. زندانی یان مردمی معمولی بودند ، اما دست کم شماری از آنان ثابت کردند که « ارزش رنج هایشان را دارند و با این کار شایستگی بشر را در برخاستن علیه سرنوشت خود به ثبوت رساندند.»

البته نویسنده این کتاب به عنوان یک «روان درمانگر» می خواهد پی ببرد چگونه می توان به انسان کمک کرد تا به این شایستگی برجسته بشری دست یابد. چگونه می توان در بیمار این حس را برانگیخت که به خاطر چیزی مسئول زندگی است ، هر چند که در بدترین شرایط قرار گرفته باشد؛ فرانکل نمونه تکان دهنده ای از یک جلسه «گروه درمانی» که با زندانیان دیگر داشت به ما ارایه می دهد.

دکتر فرانکل به درخواست ناشر خود ، بخش مختصر ولی آشکار و گویایی، از اصول اساسی«اوگوتراپی» و هم چنین فهرست کتب مربوطه را نیز به این زندگی نامه افزوده است. گرچه درباره دو مکتب دیگر وین یعنی فروید و آدلر نوشته های بسیاری به زبان انگلیسی موجود است، ولی بیشتر انتشارات مکتب سوم وین در رشته روان درمانگری (لوگوتراپی) به طور عمده به زبان آلمانی چاپ شده است. از این رو جا دارد که خواننده از دکتر فرانکل که این کتاب را به زبان انگلیسی نگاشته است سپاسگذار باشد.

فرانکل برخلاف بسیاری از هستی گرایان اروپایی نه بدبین است و نه ضد مذهب. بلکه برعکس نویسنده ای که خود شاهد همه رنجها و نیروهای شیطانی شکنجه بوده، به خوبی به توانایی بشر در چیره گشتن بر شرایط موجود و کشف حقیقتی روشنگر و بسنده آگاهی دارد.

خواندن این کتاب را که واژه هایش چون گوهر می درخشد و بر ژرف ترین مشکلات بشر می تابد، از همگان خواستارم. زیرا کتابی است دارای ارزش ادبی و فلسفی و پیش گفتاری است پر جذبه و ارزنده ترین جنبش روانشناسی روزگار ما.

**گوردون و. آلپورت**

# تجاربی از اردوگاه کار اجباری[1]



1-Concentration Camb

این کتاب سر آن ندارد که از اتفاقات و رویدادها گزارشی ارائه دهد، بلکه تجارب شخصی را منعکس می سازد که میلیونها انسان آن را لمس کرده و از آن رنج برده اند.

می توان گفت کتاب شرحی است از درون اردوگاه کار اجباری که به وسیله یکی از کسانی که جان سالم از آن بدر برده است بازگو می شود. داستان به رویدادهای هولناک (که کمتر در حد باور مردم بوده) نمی پردازد، بلکه به زجرهای کوچک اشاره می کند و آنها را می شکافد، به واژه ای دیگر تلاش ما در این داستان بر اینست که به این پرسش پاسخ دهیم:

زندگی روزانه اردوگاه کار اجباری، در ذهن یک انسان متوسط چگونه بازتابی دارد؟

بیشتر رویدادهایی که در اینجا نشان داده می شود، در اردوگاههای بزرگ و مشهور روی نداده، بلکه در اردوگاههای کوچکی رخ داده است که بیشتر آدم سوزیها در آن انجام گرفت.

به واژه ای دیگر این داستان به رنج و مرگ قهرمانان بزرگ و زندانیان شناخته شده و یا کاپوهای برجسته -زندانیانی که به عنوان افراد امین مورد استفاده قرار می گرفتند و در نتیجه از امتیازهایی برخوردار بودند –نمی پردازد. سخن از فداکاری های مصلوب شدگان و مرگ توده های ناشناخته و مجرمینی است که گزارشی از آنان در دست نداریم. اینها همان زندانیان عادی بودند که نشان ویژه ای روی آستین خود نداشتند و کسانی بودند که به شدت مورد تحقیر کاپوها واقع می شدند. کاپوهایی که هرگز مزه گرسنگی را نمی چشیدند، در حالیکه آنان یا چیزی برای خوردن نداشتند و یا با اندک غذایی فریاد شکم را می خواباندند. اما زندگی و گذران بسیاری از کاپوها در اردوگاهها، بهتر از زندگی پیشینشان بود. اغلب کاپوها با زندانیان سخت گیرتر از زندانبانان رفتار می کردند و آنان را بی رحمانه تر از اس.اس ها به باد کتک می گرفتند. ناگفته نماند که کاپوها را از میان زندانیانی برمی گزیدند که شخصیت شان

نشان دهنده آن چنان رفتاری بود که اس.س ها انتظار داشتند و چنآنچه در عمل خلاف خواسته و انتظار اس.اس ها تشخیص داده می شد بیدرنگ از کارشان برکنار می شدند.

کاپوها به سرعت خلق و خوی اس.اس ها و زندانیان های اردوگاهها را پیدا می کردند. بنابراین در مورد آنان نیز می توان بر پایه اصول روان شناسی داوری کرد.

کسانی که در خارج زندان بودند، درباره زندانیان، به علت اینکه زیر تاثیر عواطف و احساسات ترحم آمیز واقع می شدند، تصورات نادرستی داشتند. زیرا آنان از مبارزه ای که در میان زندانیان برای زنده ماندن تکوین می شد و می جوشید آگاهی کمتری داشتند.

این مبارزه و تلاش به طرز خشن و بی رحمانه تنها برای به چنگ آوردن تکه ای نان بخور و نمیر روزانه پیوسته در جریان بود.

برای نمونه کامیونی را در نظر می گیریم که رسما اعلام می شد بایستی شمار ویژه ای از زندانیان را به اردوگاه دیگری حمل کند، اما حدس نزدیک به یقین همه این بود، که مقصد نهایی کامیون به اتاقهای گاز منتهی خواهد شد. به این ترتیب عده ای از زندانیان بیمار و ناتوان و از کار افتاده را برگزیده و به یکی از اردوگاههای مرکزی بزرگ که مجهز به اتاقهای گاز و کوره های آدم سوزی بود، روانه می کردند. شیوه کار زنگ خطری بود برای یک درگیری آزادانه بین همه زندانیان، یا برخورد یک گروه با گروهی دیگر، آنچه جنبه حیاتی داشت این بود که همه می کوشیدند نام خود یا دوستشان از فهرست دسته اعزامی حذف شود، در حالیکه می دانستند که به جای نام حذف شده، حتما باید یکنفر را جانشین او کرد. چون با هر کامیونی شمار معینی از زندانیان باید روانه می شدند. و از آنجا که موجودیت هر زندانی با یک شماره مشخص می شد این مهم نبود که چه کسی با کاروان براه می افتد. تنها کافی بود تعداد نفرات درست باشد.

مدارک زندانیان را به محض ورود به اردوگاه (دست کم این شیوه ای بود که در آشویتس[1] به کار گرفته می شد) همراه با سایر وسایل شان می گرفتند. تنها به هر زندانی این فرصت داده می شد که نام یا حرفه ای ساختگی برای خود برگزیند که عده زیادی به دلایل مختلف چنین می کردند. سرپرست زندانیان تنها به شماره های اسرا علاقمند بود. اغلب شماره زندانی را روی بدن آنها خالکوبی می کردند و یا روی قسمت ویژه ای از کت، پالتو یا شلوارش می دوختند. هر زندانبانی که می خواست زندانی رو تنبیه کند، کافی بود نیم نگاهی به شماره اش بیندازد (که چه قدر ما از این نیم نگاهها وحشت داشتیم!) و نیازی نبود اسمش را بپرسد.

برگردیم به کامیونی که در حال حمل زندانیان بود. در اینجا هم وقت تنگ بود و هم اینکه مسایل وجدانی و اخلاقی دیگر مطرح نبود.

در ذهن هر زندانی تنها یک اندیشه جولان می داد: خود را برای خانواده اش که در انتظار او بود زنده نگاهدارد و جان دوستانش را نجات بخشد. بنابراین بدون کوچکترین تردیدی، زندانی دیگر یا شماره دیگری را برمی گزید تا به جای او راهی شود.

همانطور که در پیش تر یادآور شدیم، جریان گزینش کاپوها یک جریان منفی بود، زیرا تنها بی رحم ترین زندانیان برای این شغل برگزیده می شدند (گرچه گاهی استثناهایی نیزی به چشم می خورد).

علاوه بر گزینش کاپوها که توسط اس.اس ها صورت می گرفت، نوعی خودگزینی نیز همواره در میان همه زندانیان جریان داشت. رویهم رفته تنها زندانیانی می توانستند زنده بمانند که پس از سالها جابجایی از اردوگاهی به اردوگاه دیگر و در مبارزه برای زنده ماندن، فاقد همه گونه ارزشهای اخلاقی شده

---

۱- Auschwitz ، شهري در لهستان كه آلمان ها در جنگ جهاني دوم اردوي كار اجباري در اينجا داشتند. و در آن چهار ميليون تن از اسيران به ويژه يهوديان به وسيله گاز ، تزريق اسيد فينيك ، گلوله ، دار ، گرسنگي و بيماري از بين رفتند. (برگردان كننده)

بودند. آنان برای نجات جان خود حاضر بودند دست به هر کاری بزنند اعم از کار شرافتمندانه یا غیر شرافتمندانه.

دزدی می کردند و دوستانشان رو لو می دادند و سرانجام از تواناییهای خود - ولو خشن و بی رحمانه- استفاده می کردند. ما که از بخت خوب یا حسن اتفاق یا معجزه - یا هر آنچه که شما نامش می نهید- از این اردوگاهها بازگشته ایم، خوب می دانیم که بهترینهای ما برنگشتند.

از رویدادهای اردوگاههای کار اجباری حقایق بسیاری گزارش و نوشته شده است.

در اینجا، حقایق تنها زمانی معنا خواهد داشت، که همراه با تجارب شخصی باشد. تلاش ما در این کتاب اینست که این تجارب را توضیح دهیم.

ما در اینجا سر آن داریم که در پرتو دانش امروز تجارب کسانی را که در این اردوگاهها اسیر بوده اند، بشکافیم و کسانی را هم که هرگز به درون این اردوگاهها راه نیافته اند، یاری دهیم تا بتوانند این تجارب را جذب کنند و بالاتر از آن تجارب، درصد کمی از زندانیانی را که از آنجا جان سالم بدر بردند و اکنون زندگی را بس دشوار می یابند لمس کنند. این زندانیان از بند رسته اغلب می گویند، "از بازگو کردن تجارب مان بیزاریم. برای کسانی که درون اردوگاهها بودند ، نیازی نیست سخنی بگوییم و دیگران هم قادر به فهمیدن این نخواهند بود که ما در آن اردوگاهها چه احساسی داشتیم و نمی توانند درک کنند که اکنون چه احساسی داریم."

تلاش برای ارائه یک بررسی پژوهشگرانه از این موضوع، کاری بس دشوار است، زیرا روانشناسی باید به بی طرفی علمی ویژه ای توجه داشته باشد. اما آیا کسی که مشاهدات و بررسی های خود را بر کاغذ جاری می سازد، در صورتیکه خود زندانی بوده باشد می تواند این بی طرفی را حفظ کند؟ چنان بی طرفی از آن کسانی است که در بیرون اردوگاهها بوده اند. اما این هم تهی از اشتباه نخواهد بود زیرا چنین فردی نمی تواند مطالبی عرضه دارد که از ارزش واقعی برخوردار باشد، چون اسیر اردوگاه نبوده و جریان آنجا را

ندیده و لمس نکرده است. بنابراین ممکن است داوریهایش نادرست و هم ارزیابی هایش دور از ذهن باشد. پس باید بکوشیم تا از هر گونه جهت گیری شخصی اجتناب شود که این مساله مشکل واقعی کتابی از این دست است. زیرا گاهی لازم به نظر می رسد که شخص باید شهامت گفتن تجارب شخصی خود را داشته باشد. ابتدا تصمیم داشتم این کتاب را با نام مستعار بنگارم و تنها از شماره زندانیم استفاده کنم. اما هنگامی که کار نوشتن کتاب به پایان رسید، پی بردم که چاپ کتاب با نویسنده گمنام، از ارزش آن خواهد کاست. درست آنست که من با نام مشخص همه عقاید استوار خود را به روشنی بیان کنم. بنابراین با اینکه به شدت از خودنمایی نفرت دارم، کوشیدم از حذف هر مطلبی در کتاب خودداری کنم.

اینک بر خوانندگان است که چکیده محتویات کتاب را به صورت تئوریهای خشک در آورند تا شاید این تئوری بتواند به روانشناسی زندگی زندان، که پس از جنگ جهانی اول به آن توجه شد و ما را با نشانه (سندروم) « بیماری سیم خاردار» آشنا کرد کمک کند. ما دانش خود را در مورد آسیب شناسی روانی توده ها تا حد زیادی مدیون جنگ جهانی دوم می دانیم که به دآنسته هایمان افزود و آن را غنی ساخت. (من در اینجا عبارت معروف و نام کتابی را می آورم که لوبون[1] نگاشته بود.) جنگ، به ما جنگ اعصاب را آموخت و جنگ اعصاب نیز اردوگاههای کار اجباری را به ارمغان آورد.

این کتاب از آن لحاظ حائز اهمیت است که درباره تجارب شخصی من به عنوان یک زندانی عادی نگاشته است. من با سربلندی یادآور می شوم که به جز چند هفته آخر در اردوگاه به عنوان روانپزشک زندان یا حتی پزشک، شغلی را در اردوگاه نپذیرفته بودم. چند تنی از همکاران من این فرصت را یافتند که در مشاغل کمک های اولیه و در اتاق های سرد، بیماران را با تکه پاره های کاغذ باطله زخم بندی کنند. اما شماره من در زندان 119104 بود و بیشتر اوقات مشغول کندن زمین برای کار گذاشتن خط آهن

1 - Lebon

بودم. زمانی هم کارم کندن تونل راه آب بود بدون اینکه کوچکترین کمکی به من شود. اما این کار من بی اجر نماند. زیرا درست پیش از کریسمس 1944، یک کوپن به عنوان جایزه دریافت داشتم.

این کوپن ها را یک شرکت ساختمانی صادر می کرد که عملا ما را به عنوان برده خریداری کرده بود: به این شکل که شرکت یاد شده روزانه برای هر یک از زندانیان قیمت مقطوعی می پرداخت.

این کوپن ها برای شرکت، پنجاه فینیک تمام می شد و ما می توانستیم آنرا گاهی حتی چند هفته بعد در برابر شش عدد سیگار خرج کنیم، گرچه گاهی هم باطل می شد. اکنون من مالک خوشبخت بنی بودم که دوازده عدد سیگار ارزش داشت. اما مهمتر این بود که می توانستم سیگارها را با دوازده کاسه سوپ معاوضه کنم و گاهی همین دوازده کاسه سوپ ما را از مرگ ناشی از گرسنگی نجات می داد.

امتیاز سیگار کشیدن واقعی از آن کاپوها بود که از جیره هفتگی برخوردار بودند. احتمالا زندانیانی که به عنوان سرکارگر در انبارها و کارگاهها کار می کردند در قبال کارهای خطرناکی که به آنان واگذار می شد چند سیگاری نصیب شان می گردید. تنها در یک مورد، استثنا دیده می شد و آنهم در مورد کسانی بود که امید به زندگی را از دست داده بودند و می خواستند از آخرین روزهای زندگی خود لذت ببرند. از اینرو وقتی رفیقی را می دیدیم که سیگارهایش را پی در پی دود می کند پی می بردیم که ایمان خود را به نیروی پایداریش در ادامه زندگی از دست داده است. و وقتی کسی این ایمان را از دست می داد میل به زندگی به ندرت باز می گشت و آن شخص را باید از دست رفته می پنداشتیم.

وقتی منابع بیشماری را که نتیجه مشاهدات و تجارب زندانیان بیشماری است بررسی می کنیم، در واکنش های روانی زندانیان در برابر زندگی اردوگاه سه مرحله به روشنی دیده می شود: مرحله نخست ورود او به زندان بود، دو دیگر مرحله ای است که زندانی به کارهای روزمره زندان آموخته شده و مرحله سوم آزادی است.

نشانه ای که مرحله نخست را مشخص می سازد ضربه روحی است. ممکن است حتی ضربه روحی زیر شرایط ویژه ای پیش از ورود به زندان نیز دیده شود. به عنوان نمونه تجربه شخصی خودم را بازگو می کنم.

یکبار هزار و پانصد نفر چندین شبانه روز سفر می کردند. در هر واگن هشتاد نفر را جا داده بودند. همه مسافرین بایستی روی بار خود که تنها پس مانده اموالشان بود دراز می کشیدند. واگنها آنقدر پر بود که تنها در قسمت بالای پنجره ها روزنه ای برای تابش نور گرگ و میش سپیده دم به چشم می خورد. همه انتظار داشتند قطار سر از کارخانه اسلحه سازی در آورد و این جایی بود که ما را به بیگاری می کشیدند و ما نمی دانستیم که هنوز در سیلسیا[1] هستیم یا به لهستان رسیده ایم. سوت قطار مانند ضجه کسی بود که التماس کنان به سوی نیستی سقوط می کرد. سپس قطار به خط دیگری تغییر مسیر داد و پیدا بود که به ایستگاه بزرگی نزدیک می شویم. ناگهان از میان مسافران مضطرب ، فریادی به گوش رسید، « تابلو آشویتس ! » بله آشویتس نامی که مو بر تن همه راست می کرد: اتاق های گاز، کوره های آدم سوزی، کشتارهای جمعی. قطار آن چنان آهسته و با تانی مرگباری در حرکت بود که گویی می خواست لحظه های وحشت ناشی از نزدیک شدن به آشویتس را کشدارتر از آنچه هست بگرداند:

آش ... ویتس!

با بالا آمدن خورشید در سپیده دم منظره این اردوگاه سهمناک با چندین ردیف سیم خاردار، برج نگهبانی، نور افکن های چرخان، و صف های دراز از زندانیان ژنده پوش و غمزده، در سپیده دم تیره دیده می شد. زندانیان در امتداد جاده های مستقیم متروک به دشواری خود را می کشیدند. به سوی کدامین مقصد در حرکت بودند، نمی دانستیم. صدای تک نعره ها و سوتهای فرمان، به گوش می رسید.

1- Silesia

ما از این صداها سر در نمی آوردیم. تصور من چشم هایم را به دیدن چوبه های دار برد که جسد زندانیان بر آنها تلو تلو می خورد. من وحشتزده بودم و این نشان دهنده آن بود که گام به گام بایستی با وحشت خوفناک نامحدودی آشنا شویم و باید به آن عادت کنیم.

سرانجام به ایستگاه رسیدیم. سکوت پیشین با فریادهای فرماندهان درهم شکست. از آن پس محکوم بودیم با آن فریادهای گوش خراش و خشن زندگی کنیم و بارها و بارها در همه اردوگاهها گوشمان از شنیدن آن آزرده می شد. صدای فرماندهان سوهان روح بود و مانند واپسین فریاد یک محکوم که گویی از حلقوم مردی بیرون می جهید که مجبور بود همانگونه فریاد بکشد، مردی که او را می کشتند و دگربار می کشتند. درهای قطار باز شد و گروه کوچکی از زندانیان توفان گونه وارد کوپه ها شدند. این زندانیان لباسهای یک شکل راه راه به تن داشتند، سرشان تراشیده بود اما به نظر می رسید از تغذیه خوبی برخوردارند. آنان به زبانهای اروپایی و با خوش مزگی حرف می زدند که در شرایط موجود عجیب به نظر می رسید. خوش بینی ذاتی من مانند غریقی که به پرکاهی چنگ می اندازد (که اغلب احساسات مرا حتی در بدترین شرایط مهار کرده است) این اندیشه را در ذهن من ریخت که: ظاهرا این زندانیان کاملا خوب به نظر می رسیدند، خوش خلقند، حتی می خندند. چه کسی می داند؟ شاید من هم بتوانم در شرایط خوب زندگی آنان شریک باشم.

در روانپزشکی حالتی است به نام « توهم رهایی ». مرد محکوم به مرگ در چنین حالتی لحظه ای پیش از اینکه حکم به مرحله اجرا گذارده شود این توهم برایش پیدا می شود که احتمالا در واپسین لحظه، از مرگ رهایی خواهد یافت. ما نیز چنین حالتی داشتیم و به کوچکترین چیزی امید می بستیم و تا آخرین لحظه فکر می کردیم به خیر خواهد گذشت. گونه های سرخ و چهره های گوشتالوی آن زندانیان خود به تنهایی دل گرم مان می ساخت و دانه امید را به دلمان بارور می کرد. در آن زمان نمی دانستیم آنان برگزیدگانی بودند برای پذیرایی زندانیانی که همه روزه وارد آنجا می شدند.

آنان مسئول زندانیان و اثاثیه آنان بودند، که شامل چیزهای مختصر و گاهی جواهرات هم می شد. احتمالا آشویتس باید با گنجینه های منحصر به فرد جواهرات، نقره، پلاتین و الماس هایی که با زندانیان به آنجا سرازیر و به غنیمت گرفته می شد، در اروپای جنگ زده مرکز عجیبی بوده باشد. این غنائم نه تنها در انبارها دیده می شد بلکه در دست اس. اس ها هم مشاهده می گردید.

در آلونکی که احتمالا حداکثر گنجایش دویست نفر را داشت، هزار و پانصد نفر اسیر را جا داده بودند. ما از سرما می لرزیدیم، گرسنه بودیم و برای همه جای کافی نبود که دست کم روی زمین خشک، چمباتمه بزنیم چه رسد به اینکه دراز بکشیم. در مدت چهار روز یک تکه نان پنج اونسی تنها چیزی بود که غذای ما را تشکیل می داد. با این حال می شنیدم زندانیان ارشدی که مسئول آلونک بودند، بر سر یک سنجاق کراوات پلاتین یا الماس، با یکی از اعضای هیات پذیرایی چانه می زدند. سرانجام همه غنایم با مشروب مبادله می شد. دیگر به یاد ندارم برای خرید مقدار مشروب مصرفی یک "شب باشکوه" چند هزار مارک لازم بود، تنها چیزی که می دانم اینست که آن زندانیان مسئول نیاز به مشروب داشتند. کلاهمان را هم که قاضی کنیم می بینیم نمی توانیم آنان را در چنان شرایطی به خاطر اینکه می خواستند خود را تخدیر کنند ملامت کنیم. دسته ای دیگر از زندانیان بودند که به مقدار نامحدود لیکوری را که اس.اس ها تهیه می کردند می نوشیدند: این زندانیان مسئول کسانی بودند که در اتاقهای گاز و کوره های آدم سوزی به کار گرفته شده بودند و به خوبی می دانستند روزی دسته ای دیگر جای آنان را گرفته و در نتیجه از سمت مجری حکم اعدام محکومین، یکراست به کوره ها سپرده خواهند شد.

تقریبا همه کسانی که در آن قطار همراه ما بودند این توهم را داشتند که در آخرین لحظه رهایی یافته و همه چیز دگربار وضع عادی به خود خواهد گرفت. ما درک نمی کردیم در پس پرده چه می گذرد و چه چیزی در انتظار ماست. به ما گفتند اثاثیه خود را در قطار بگذاریم و در دو صف بایستیم-زنان در یک سو و مردان در سوی دیگر - تا از جلوی افسران اس.اس بگذریم. خوشبختانه من جرات کردم کوله پشتی

ام را زیر پالتویم پنهان کنم. گروه ما یک یک از جلوی افسر اس.اس گذشت. احساس کردم اگر افسر چشمش به کوله پشتی من بیفتد وضع خطرناک خواهد بود. از تجارب پیشین می دانستم دست کم مرا به زمین خواهد کوبید. از اینرو همچنان که به افسر نزدیکتر می شدم، با قامتی کشیده راه می رفتم تا متوجه بار سنگینم نشود. حالا دیگر چهره به چهره بودیم. افسر مردی بود بلند قامت و لاغر اندام با اونیفورمی شیک، ظاهرا او با ما که سفر درازی را پشت سر گذاشته و قیافه هایی نامرتب و گرفته داشتیم، در تضاد بود، قیافه اش از آرامش برخوردار بود و نگاهی بی اعتنا داشت. با دست چپ آرنج دست راستش را نگهداشته بود. دست راستش بلند می شد و با انگشت اشاره همان دست، بی قیدانه به سمت راست یا چپ اشاره می کرد. هیچ یک از ما معنای اشاره دست او را که گاهی به راست و اکثرا به چپ بود نمی دانستیم.

نوبت من رسید. یک نفر در گوشم زمزمه کرد، کسانی که به سمت راست فرستاده می شوند به کار گمارده خواهند شد و کسانی را که به سمت چپ هدایت می کنند، افراد بیماری هستند که توان کار کردن ندارند و به اردوگاه ویژه ای فرستاده خواهند شد. منهم منتظر بودم ببینم تکلیفم چه خواهد شد و این تازه آغاز مسایل زیادی بود که در آینده با آنها برخورد می کردم. سنگینی کوله پشتی مرا کمی به سمت چپ متمایل کرد اما کوشیدم کشیده قامت گام بردارم. افسر اس. اس سراپایم را برانداز کرد. تردید را در چهره اش خواندم. سپس دستهایش را روی شانه هایم گذاشت. تلاش بسیار کردم تا قیافه ام نیرومند جلوه کند. تا اینکه به آرامی شانه هایم را چرخاند و به سمت راست هدایتم کرد و منهم به همان سمت حرکت کردم.

معنای این بازی انگشت را همان شب برایمان توضیح دادند. این نخستین گزینش بود، بودن یا نبودن، زیستن یا نابودی. برای اکثر همراهان ما، یعنی در حدود نود درصد حکم مرگ صادر شد و حکم طی چند ساعت به مرحله اجرا در آمد. کسانی که به سمت چپ فرستاده شده بودند، از ایستگاه یکسره به کوره

های آدم سوزی روانه شدند. چنانکه یکی از کارگران این ساختمان به من گفت، روی درهای کوره ها به چندین زبان اروپایی واژه « گرمابه » نوشته شده بود. به زندانیان به محض ورود به آنجا یه قالب صابون داده می شد و بعد- نیازی نمی بینم آنچه را که در آنجا روی می داد توضیح دهم. مطالب بسیاری از این صحنه وحشتناک نگاشته شده است.

شمار کمی از ما که از مرگ جسته بودیم شب هنگام به حقیقت امر پی بردیم. از زندانیانی که مدتی در آنجا بودند پرسیدم دوست و همکار من پ به کدام سمت فرستاده شد.

« آیا او را به سمت چپ فرستادند؟ »

« بله »

به من گفتند:« می توانی او را در آنجا ببینی. »

« کجا؟ »

با دستش دودکشی را که در فاصله چند صد متری بود نشانم داد. ستونی از شعله به آسمان خاکستری لهستان زبانه می کشید. او، یعنی دوستم تبدیل به ابر شوم دود شد.

« آنجا همان جایی است که دوستتان در بهشت شناور است »

اما من هنوز معنای این حرفها را نمی فهمیدم تا اینکه با واژه هایی ساده برایم توضیح دادند.

از مطلب دور افتادم بهتر است رویدادها را به ترتیب بیان کنم. از نظر روانشناسی از سپیده دمی که وارد ایستگاه شدیم، تا نخستین استراحت مان در اردوگاه راهی بس دراز پیش روی داشتیم.

در حالیکه افسران مسلح اس. اس ما را همراهی می کردند، مجبور بودیم از ایستگاه بدویم، از سیم های خارداری که برق داشت و از اردوگاه بگذریم تا به گرمابه ها برسیم. برای ما که نخستین گزینش را پشت سر گذارده بودیم این یک حمام واقعی بود. بار دیگر توهم رهایی در ما جان گرفت. افسران اس.

اس به نظر دوست داشتنی می رسیدند و ما به زودی به دلیل این امر پی بردیم. تا زمانی که ساعت به مچ داشتیم و می توانستند با چرب زبانی رامِمان کرده و ساعت مان را بگیرند، خوب بودند. آیا بهتر نبود همه چیز خود را به آنان بدهیم؟ و چرا نباید این افسران خوش ظاهر ساعت داشته باشند؟ شاید روزی به همین مناسبت، این گذشت ما را تلافی می کردند.

در آلونکی که به نظر می رسید اتاق انتظار بخش ضدعفونی باشد، به انتظار نشستیم، افسران اس. اس آمدند و پتویی روی زمین پهن کردند که بایستی همه اثاث مان، ساعتها و جواهرات مان را روی آن می ریختیم. در میان ما هنوز افراد ساده لوحی بودند که از زندانیان کارکشته ای که به کمک ما آمده بودند می پرسیدند آیا می توانند حلقه ازدواج شان، یا یک قطعه نشان یا چیزی را که شانس می آورد نگه دارند یا نه. هیچکس هنوز به این حقیقت پی نبرده بود که همه چیز ما را از ما خواهند گرفت.

کوشیدم اعتماد یکی از زندانیان را به خود جلب کنم. پنهانی به سویش رفتم و به لوله کاغذی که در جیب درونی پالتویم بود اشاره کردم و گفتم، « ببین این نوشته ها یک کتاب علمی است. می دانم به من چه خواهی گفت، باید خیلی خوشحال باشم که تن سالم از این محل به در برم و این باید تنها چیزی باشد که از سرنوشت خود انتظار داشته باشم. اما من نمی توانم به این مسایل بیندیشم. باید این نوشته ها را به هر قیمتی که باشد نگاهدارم. این نوشته ها حاصل یک عمر کار منست. می فهمی چه می گویم؟

بله، کم کم متوجه می شد چه می گویم. به آرامی لبخندی بر چهره اش نقش بست. این لبخند ابتدا از روی تفریح بود، سپس جنبه مسخره به خود گرفت و اخر سر توهین آمیز شد و سرانجام به شکل یک واژه « گه » در فضا پیچید. این بود پاسخ من، تکرار این واژه در اردوگاه در میان زندانیان معمول بود. در آن لحظه بود که حقیقت عریان را دیدم و کاری کردم که بر نقطه اوج نخستین مرحله واکنش روانی من داغی گذاشت، من با زندگی پیشین خود بدرود گفتم.

ناگهان جنب و جوشی در میان همسفرانم دیده شد که با رنگ پریده، چهره های وحشت زده ایستاده بودند و در نهایت بی دفاعی حرف می زدند. دیگر بار نعره های خشن فرماندهان گوشمان را آزار داد. با فشار به درون اتاق انتظار گرمابه رانده شدیم. در آنجا  به دور یک افسر اس.اس که صبر کرد تا همه وارد شویم گرد آمدیم. آنگاه گفت،« از روی ساعت من دو دقیقه فرصت دارید کاملا لخت شوید، همه چیزتان را روی زمین، همانجایی که ایستاده اید بگذارید. هیچ چیز با خود بر نمی دارید مگر کفش ها، کمربند یا بند شلوار و یک شکم بند. از همین حالا وقت می گیرم! »

زندانیان بدون کوچکترین درنگ خود را عریان کردند. هر چه به پایان دو دقیقه نزدیکتر می شدیم، حالت عصبی آنان فزونی می گرفت و زیرپوش و کمربندهای خود را با حالتی دست و پا چلفتی از تن به در می کردند و بند کفش هایشان را باز می کردند. سپس نخستین صدای شلاق را شنیدیم. شلاقهای چرمی بود که بر بدن عریان زندانیان فرود می آمد.

پس از آن ما را گله وار به سوی اتاقی راندند، که بایستی موهای بدنمان تراشیده می شد، نه تنها سرمان را تراشیدند بلکه در هیچ جای بدنمان تار مویی باقی نگذاشتند. نوبت حمام گرفتن فرا رسید و در اینجا بود که دیگر بار به صف ایستادیم. ما به سختی می توانستیم همدیگر را به جای آوریم اما حالا بعضی از زندانیان با آرامش  بسیار ریزش آب واقعی را بر تنشان لمس کردند.

هنگامی که منتظر بودیم تا نوبت مان برسد متوجه شدیم، تن برهنه ما تنها چیزی بود که برایمان باقی مانده بود. ما همه چیزمان را از دست داده بودیم، حتی کوتاهترین تار مو. تن برهنه ما تنها دارایی ما بود. به راستی دیگر چه چیزی برایمان مانده بود که ما را با زندگی پیشین مان پیوند دهد؟ عینک و کمربند تنها چیزهایی بودند که برای من مانده بود، که من کمربندم را هم در قبال یک تکه نان از دست دادم. کسانیکه شکم بند داشتند دچار هیجان شدند. زیرا شب هنگام زندانی ارشدی که مسئول کلبه ما بود، ضمن سخنانی به ما خوشامد گفت و به شرافتش سوگند خورد که اگر کسی توی شکم بندش پول یا

سنگ قیمتی مخفی کرده باشد، خودش شخصا او را « به همان تیر» - که با دستش به آن اشاره کرد - به دار خواهد آویخت و با غرور توضیح داد که قوانین اردوگاه این حق را به او به عنوان یک ساکن اردوگاه می دهد.

داشتن کفش، خود در زندان مساله مهمی بود. گرچه ما می بایست از آنها نگهداری کنیم، اما آنهایی که کفش های نسبتا خوبی داشتند مجبور می شدند آنها را تحویل مسئولین بدهند. و در عوض یک جفت کفشی که اندازه پایشان نبود دریافت می کردند.

زندانیانی دچار دردسر واقعی می شدند که به حرف دلسوزانه زندانیان مسئول (در اتاق انتظار) گوش کردند و ساق چکمه هایشان را بریدند و برای اینکه جای بریدگی پیدا نباشد صابون به آن مالیدند. گویا افسران اس.اس منتظر همین بودند. کسانی را که مرتکب این جرم شده بودند به اتاق پهلویی بردند و ما تا مدتها صدای تازیانه و ضجه های آنان را می شنیدیم. این بار شکنجه مدتها به درازا کشید.

می بینید که خیالات واهی ما یکی پس از دیگری نقش بر آب می شد و پس از آن به طور غیر منتظره ای خوش خلق می شدیم. ما به خوبی می دانستیم که چیزی نداشتیم از دست بدهیم مگر زندگی مسخره و تن عریان خود را. وقتی دوش آب باز شد، همگی سعی می کردیم هم خودمان را دست بیندازیم و هم یکدیگر را.

صرف نظر از شوخ طبعی که پیدا کرده بودیم، احساس دیگری نیز در ما پیدا شد و آنهم حس کنجکاوی بود. من پیش از این، اینگونه کنجکاویها را به عنوان واکنش اساسی در برابر موقعیت های ویژه و استثنایی تجربه کرده بودم. موقعی که جانم یکبار در یک حادثه کوهنوردی به خطر افتاد در آن لحظه بحرانی تنها یک احساس داشتم: کنجکاوی، کنجکاوی در این مورد که آیا جان سالم به در خواهم برد یا با جمجمه شکسته و بدن زخمی باز خواهم گشت.

این کنجکاوی تلخ در آشویتس نیز حاکم بود، که به گونه ای ذهن ما را از محیط اطراف منحرف می ساخت. محیطی که ما به صورت عینی با آن برخورد داشتیم. در آن هنگام ما این حالت ذهنی را به عنوان وسیله ای برای محافظت خود تقویت می کردیم.

علاقمند بودیم بدانیم رویداد بعدی چه خواهد بود. مثلا نتیجه ایستادن ما در فضای باز، یا در یخبندان آخر پاییز، آنهم لخت و عریان با بدن نیمه خشک پس از دوش گرفتن چه خواهد بود. چند روز بعد کنجکاوی ما جایش را به شگفتی داد. شگفت زده از اینکه سرما نخوردیم.

تازه واردین مرتب دچار شگفت زدگی می شدند. ابتدا پزشکانی که در میان ما بودند پی بردند که: « همه کتابهای درسی دروغ است. » در کتابها نوشته شده است بشر نمی تواند جز برای ساعات محدودی بی خواب بماند. این کاملا غلط است! من متقاعد شده بودم که از انجام کارهای ویژه ای ناتوانم: مثلا من نمی توانم بدون این بخوابم، یا نمی توانم با این و آن زندگی کنم. نخستین شبی که در آشویتس بودیم بر بستری خوابیدیم که به ردیف بود. در هر ردیف (که اندازه اش دو تا دو متر و نیم بود) نه نفر بر کف زمین تخته ای خوابیدیم. هر نه نفر دو پتو داشتیم. ناگفته نگذارم که همه باید به پهلو میخوابیدیم. همین جای کم موجب شده بود که به هم چسبیده بخوابیم که به این ترتیب از سرمای تلخ تا حدودی رها شویم.

گرچه بردن کفش به خوابگاه ممنوع بود، اما بعضی از زندانیان از کفش هایشان با وجود لایه های گل به عنوان بالش استفاده می کردند، وگرنه باید سر را به روی دست خواب رفته می گذاشتند. با همه شرایط دردناک، خوابمان می برد، و برای چند ساعتی به عالم فراموشی می رفتیم و از درد و رنج رها می شدیم.

بد نیست چند نمونه از سخت جانی خود را در برابر دشواریها برایتان تعریف کنم. ما نمی توانستیم دندانهایمان را مسواک بزنیم. با این حال و با وجود کمبود ویتامین لثه هایمان سالمتر از پیش بود.

ناچار بودیم یک پیرآهن را شش ماه بپوشیم، تا زمانی که از شکل پیرآهن در آید. اتفاق می افتاد به علت لوله های یخ بسته نمی توانستیم خود را یا حتی قسمتی از خودمان را بشوییم، با این حال زخم دست هایمان که به گل و کثافت آلوده بود چرک نمی کرد (البته مساله سرمازدگی جدا بود). نمونه دیگر، کسانی بودند که خوابشان سبک بود و اگر کوچکترین صدایی از اتاق مجاور می آمد از خواب می پریدند، حالا می توانستند به شکل کتابی کنار رفیق خود که با صدای بلند خرخر می کرد به خواب سنگینی فرو روند.

اکنون اگر کسی از ما در مورد حقیقت گفته داستایوسکی[1] بپرسد که می گفت « بشر موجودی است که می تواند به همه چیز عادت کند » پاسخ خواهیم داد « بله، بشر موجودی است که به همه چیز خو می گیرد، اما نپرسید چگونه. » نه بررسی های روانشناسی ما به آن مرحله رسیده بود و نه ما زندانیان به آن مرحله رسیده بودیم. زیرا ما هنوز در مرحله ابتدایی واکنش های روانی بودیم.

فکر خودکشی تقریبا از ذهن همه ما گذشته بود، همه ما این اندیشه را ولو برای مدت کوتاه تجربه کرده بودیم. اندیشه ای که زاییده وضع موجود بود، خطر مرگ که همواره تهدیدمان می کرد و نزدیک بودن مرگ کسانیکه زیر شکنجه بودند، به علت عقیده استوارم که بعدا به ذکر آن خواهم پرداخت، نخستین شب ورودم به اردوگاه با خود پیمان بستم که « به سیم خاردار نزنم ». این عبارتی بود که در اردوگاه بکار می رفت و بهترین شیوه خودکشی بود که با دست زدن به سیم خاردار برق دار آنجا می گرفت. گرفتن چنین تصمیمی برای من خالی از اشکال نبود. از آنجا ، که شانس زنده ماندن و یا رویدادهایی که موجب رهایی می شد کم بود، خودکشی دیگر مفهومی نداشت. هیچکس اطمینان نداشت جزو کسانی باشد که از همه گزینش ها جان سالم به در برد. زندانیان آشویتس در نخستین

1-Dostoevski

مرحله ضربه روحی از مرگ وحشت نداشتند. حتی اتاق گاز پس از چند روز نخست، ابهت خود را از دست می داد.

دوستانی را که بعدها دیدم، به من گفتند من یکی از کسانی نبودم که با ورود به اردوگاه دچار افسردگی شده باشم. هنگامی که صبح روز بعد از ورودمان به آشویتس اتفاق زیر رخ داد، من تنها لبخند زدم. داستان از این قرار بود که با وجود اخطارهایی که گفته می شد نباید از کلبه هایمان خارج شویم، یکی از دوستان من که چند هفته پیش وارد آشویتس شده بود پنهانی به کلبه ما آمد. قصد او از این دیدار برای این بود که با گفتن چند نکته کوچک موجب آسایش ذهنی ما شود. او به حدی وزن کم کرده بود که ابتدا نشناختیمش با شوخ طبعی و بی قیدی شتاب آلود چند نکته را یادآور شد و رفت:

« نترسید! از گزینش وحشت نکنید! دکتر. م (ریاست پزشکی اس.اس) رفتار خوبی با پزشکان دارد. » (این دروغ و سخنان دوستانه رفیق من گمراه کننده بود. یکی از زندانیان که پزشک شماری از کلبه ها بود و حدود شصت سال از سنش می گذشت به من گفته بود که چگونه به دکتر. م التماس کرده بود تا از فرستادن پسرش به اتاق گاز خودداری کند، اما دکتر م. با سردی درخواست او را رد کرده بود.)

دوستم ادامه داد: « خواهش می کنم هر روز صورتتان را بتراشید، حتی اگر مجبور باشید با یک تکه شیشه اینکار را بکنید... و یا به قیمت از دست دادن آخرین تکه نانتان باشد. در این صورت جوانتر و گونه هایتان سرخ تر به نظر خواهد رسید. اگر می خواهید زنده بمانید تنها یک راه وجود دارد: باید بتوانید کار کنید. فرض کنیم پاشنه پایتان تاول زده باشد و شما بلنگید و در همین ضمن افسر اس.اس شما را ببیند و شما را به کناری بکشد در آن صورت مطمئن باشید روز بعد اتاق گاز در انتظارتان است. می دانید وقتی می گوییم « لاابالی » منظورمان چیست؟ مردی که قیافه مفلوکی دارد و پوستی بر استخوان که دیگر توان کارهای دشوار بدنی را ندارد... این یک « لاابالی » است. یک نفر لاابالی دیر یا زود و غالبا به زودی روانه اتاق گاز می شود. بنابراین به یاد داشته باشید: صورتتان را بتراشید و کشیده قامت

گام بردارید، در اینصورت نیازی نیست از اتاق گاز وحشتی داشته باشید. همه شما که در اینجا ایستاده اید حتی اگر از اقامت تان بیست و چهار ساعت بیشتر نگذشته باشد نباید از اتاق گاز بترسید، مگر شما. سپس رو به من کرد و گفت، « امیدوارم از رک بودن من نرنجید » رو به دیگران کرد و گفت: « از میان همه شما، او تنها کسی است که باید از گزینش بعدی بترسد. بنابراین نگران نباشید! »

من لبخند زدم و حالا متقاعد شده ام که هر کس دیگر در آن روز جای من می بود همین کار را میکرد.

گفته لسینگ[1] است که « گاهی رویدادهایی موجب می شود شما منطق خود را از دست بدهید وگرنه دلیل برای از دست دادن آن ندارید. » چنآنچه واکنش نابهنجار در برابر موقعیت نابهنجار، رفتار طبیعی به شمار می رود. ما روانپزشکان حتی انتظار این را داریم که واکنش های یک فرد در برابر یک امر نابهنجار، از قبیل فرستادن به تیمارستان، به نسبت درجه بهنجار بودن او نابهنجار باشد. واکنش فردی که به اردوگاه کار اجباری وارد شده است نیز وضع نابهنجار ذهنی او را نشان می دهد. اما اگر باین مساله از دیدگاه عینی نگاه کنیم در شرایط موجود چنین واکنشی همانطور که بعدها خواهید دید واکنشی است بهنجار و راستین، همانطور که من این واکنشها را پیش تر توضیح داده ام، طی چند روز باژگون شد. زندانی از مرحله نخست به مرحله دوم می رسید: مرحله دوم، مرحله بی احساسی نسبی بود که زندانی در این دوره در نوعی مرگ عاطفی دست و پا می زد، به جز واکنش هایی که تاکنون توضیح داده ام، زندانیان تازه وارد شکنجه دردناک تری را از نظر احساسی تجربه می کردند که تلاش شان بر این بود همه آنها را در خود نابود سازد. نخست اینکه، در حسرت بازگشت به خانه و کاشانه و خانواده خود بودند. این میل و اشتیاق گاه چنان به زندانی فشار می آورد که احساس می کرد حسرت چون خوره به جانش افتاده است. دو، دیگر تنفر بود ؛ تنفر از همه زشتیهایی که در پیرامونش بود، حتی به شکل ظاهری.

---

۱- Lessing

به بیشتر زندانیان لباسهای ژنده ای داده بودند که مترسک از آن خوش آیندتر بود. در فاصله کلبه ها در اردوگاه جز کثافت چیزی به چشم نمی خورد و هر چه بیشتر تمیز می کردیم بیشتر بر سر راهمان ریخته می شد. افسران و زندانیان مسئول ، خوش داشتند که تازه واردان را به کار گروهی تمیز کردن آبریزگاهها و بیرون ریختن مدفوع بگمارند اگر همانطور که معمولا روی می داد، به هنگام حمل مدفوع بگمارند اگر همانطوری که معمولا روی می داد، بهنگام حمل مدفوع بر روی تپه ها، مدفوع بسر و روی زندانیان می ریخت و نشانی از تنفر در چهره اش دیده می شد یا سعی می کرد آنرا پاک کند، ضربات کاپو بود که بر پیکرش فرود می آمد و از اینرو کشتن واکنش های به هنجار تسریع می شد.

ابتدا زندانی وقتی گروهی را می دید که در حین رفت و آمد مجازات می شوند روی بر می گرداند، زیرا نمی توانست تحمل کند که رفقایش به هنگام رفت و آمد در باتلاق کتک بخورند. اما روزها و هفته های بعد جریان دگرگون می شد. صبح زود، وقتی که هوا هنوز گرگ و میش بود زندانی با گروهش جلوی در می ایستاد و آماده کار بود. با شنیدن صدای فریادی، می دید که چگونه رفیقی را نقش زمین می کنند و دیگر بار او را می ایستانند و باز هم اینکار تکرار می شود، چرا چنین می کردند؟ برای این که تب داشت و بی موقع به درمانگاه رفته بود و به خاطر همین که می خواست از وظایف روزانه اش رها شود تنبیه می شد.

اما زندانی که به مرحله دوم واکنش های روان شناسی رسیده بود دیگر با دیدن تنبیه رفیقش دیده از صحنه برنمی گرفت. زیرا در این مرحله احساساتش سست شده بود و این منظره را بدون اینکه کوچکترین احساسی به او دست دهد تماشا می کرد. نمونه دیگر را برایتان تعریف می کنم:

یکی از زندانیان در درمانگاه به انتظار ایستاده بود و با حالت لی لی قدم بر می داشت به امید اینکه به علت زخم یا تاول پا یا تب دو روز کار سبک در داخل اردوگاه به او داده شود. پسر دوازده ساله ای را می دید که به درمانگاه آوردند. این پسر را مجبور کرده بودند ساعتها در برف به حال خبردار بایستند و یا در

فضای باز با پای برهنه به علت اینکه کفشی در اردوگاه به اندازه پای او نبود، بیگاری کند. زندانی این منظره را بدون برگرداندن روی نگاه می کرد. انگشتان پای این پسر خردسال را سرما زده بود و دکتر کشیک ریشه های سیاه غانقاریای او را یکی یکی با موچین می کند. نفرت، وحشت و ترحم عواطفی است که تماشاچیان ما در برابر آنها دیگر سنگ شده بودند. منظره شکنجه شدگان، کسانی که در حال مرگ بودند و مرده ها، پس از چند هفته زندگی اردوگاهی چنان عادی می شد که دیگر او را تکان نمی داد.

من مدتی در کلبه بیماران تیفوسی کار کردم، که تبشان خیلی بالا بود و اغلب هذیان می گفتند و در حال مرگ بودند. پس از اینکه یکی از این بیماران مرد، من بدون هیچگونه آشفتگی عاطفی این منظره را که با مرگ هر نفر تکرار می شد، تماشا می کردم. زندانیان یکی یکی به جسدی که هنوز گرم بود نزدیک می شدند. یکی پس مانده سیب زمینی اش را چنگ زده بر می داشت، دیگری فکر می کرد کفش چوبین مرده برایش مناسب تر است و کفش های خودش را با آن عوض می کرد. نفر سوم پالتویش را بلند کرده و دیگری خوشحال بود که می توانست چند متری نخ به چنگ آورد، تصورش را بکنید!

من هم اینها را بدون اینکه کوچکترین تکانی بخورم، تماشا می کردم. سرانجام از «پرستار» خواستم که جسد را از آنجا  بیرون ببرد. پرستار وقتی تصمیم گرفت جسد را ببرد دو پای جسد را گرفت و آنرا کشان کشان از راهرویی که دو ردیف چوب چیده بودند و پنجاه بیمار تیفوسی را روی آنها بستری کرده بودند به سمت در برد. چون از کمبود مواد غذایی رنج می بردیم، همواره دو پله ای که به سمت فضای باز می رفت برای ما دچار اشکال می کرد. چنانکه چند ماه پس از اقامت مان در اردوگاه یارای بالارفتن از پله ها را که در حدود پانزده سانتیمتر بلندی هر یک از آنها بود، نداشتیم و نمی توانستیم بدون آنکه  دستمان را به چهارچوب در بگیریم و خودمان را بکشیم از آن بالا برویم.

مردی که جسد را حمل می کرد به پله ها نزدیک می شد. نفس، نفس زنان خودش را بالا می کشید، بعد هم جسد را، ابتدا پاهایش، بعد تنه اش و سرانجام سرش را بالا می کشید. سر جسد را با سر و صدای زیاد و برخورد با پله ها از آن رد می کرد.

جای من در طرف مقابل کلبه و کنار تنها پنجره کوچکی بود که نزدیک زمین بنا شده بود.

هنگامی که با دستان سرد خود کاسه داغ سوپ را مزه مزه می کردم، چشمم به این منظره افتاد.

جسدی که هم اکنون از آنجا دور شده بود با دیدگان زل زده به من می نگریست. همین دو ساعت پیش بود که با این مرد صحبت می کردم و حالا در حالی که سوپم را مزه مزه می کنم به جسدش می نگرم.اگر بی عاطفگی من از نقطه نظر حرفه ام مرا به شگفتی وا نمی داشت، حالا دیگر این واقعه را به یاد نمی داشتم، زیرا کوچکترین احساسی در من برنمی انگیخت.

بی تفاوتی و سست شدن عواطف و احساسی که انسان دیگر به چیزی اهمیت ندهد، نشانه هایی بود که در مرحله دوم واکنشهای روان شناسی زندانیان پدید می آمد و سرانجام او را در برابر شکنجه های لحظه ای و روزانه دیگران بی تفاوت می کرد و با همین سنگ شدن و بی تفاوت ماندن بود که زندانی به زودی تاری به دور خود می تنید.

هر حرکتی موجب کتک خوردن می شد و گاهی حتی بی دلیل کتک می خوردیم. به طور مثال نان در محل کارمان جیره بندی بود و ما می بایست برای دریافت نان به صف بایستیم. یکبار یکی از زندانیان پشت سر من کمی خارج از صف ایستاده بود و این برهم خوردن قرینه برای افسر اس.اس خوشایند نبود.

نه می دانستم پشت سر من چه می گذشت و نه می دانستم در ذهن نگهبان اس.اس چه می گذرد، همین قدر دو ضربه محکم بر سرم فرود آمد. همان موقع نگهبان را که با چوب بر سرم می کوفت دیدم. در چنین لحظه ای، آنچه به انسان ضربه می زند درد جسمی نیست (و این همآنقدر که در مورد

تنبیه کودکان صادق است، در مورد بزرگسالان نیز درست است) بلکه این رنج روحی برخاسته از بی عدالتی و به طور کلی بی منطقی است که آزار دهنده است.

آنچه موجب شگفتی است ، اینست که ضربه ای که نشانی از خود به جای نمی گذارد می تواند در شرایط ویژه ای بیش از ضربه ای که جایش باقی می ماند، آزار دهد. یکبار در یک توفان برف روی خط راه آهن را گرفته بود. با وجود هوای نامساعد، گروه ما می بایست کار می کرد. چون تنها راه گرم نگهداشتن خودمان را در کار کردن می دیدیم، من به شدت ریل را جابجا می کردم. تنها یک لحظه برای اینکه نفسی تازه کنم به بیلم تکیه دادم. از بخت برگشته من درست در همان لحظه نگهبان برگشت و مرا دید و فکر کرد وقت می گذرانم. دردی که او در آن لحظه برایم آفرید نه ازدشنام بود و نه از ضربه ای که به من وارد آورده بود. نگهبان حتی این زحمت را به خود نداد به مرد ژنده پوش گرسنه ای که در برابرش ایستاده بود و شاید می توانست به طور مبهم یادآور وجود انسانی باشد، چیزی بگوید، حتی دشنام هم نداد. در عوض با حالتی خوشحال سنگی از زمین برداشت و به سوی من پرتاب کرد. این کار او به نظر من درست مانند جلب توجه یک حیوان بود. فراخواندن حیوانی اهلی به سر کارش، با موجودی که وجه مشترکمان آنقدر ناچیزست که او را حتی تنبیه نمی کنیم دردناک ترین بخش این کتک ها توهین هایی بود که به ما می کردند. چنانکه یکبار مجبورمان کردند تیرهای چوبی دراز و سنگین را بر روی مسیر یخ بسته حمل کنیم. اگر یکی از افراد پایش می لغزید نه تنها وضع خود را به خطر انداخته بود بلکه برای بقیه کسانی هم که همان تیر را حمل می کردند خطر ایجاد می کرد. لگن خاصره یکی از دوستان دیرین من نقص مادرزادی داشت اما او خوشحال بود که با وجود این نقص می توانست کار کند زیرا به هنگام گزینش افرادی که نقص عضوی داشتند یقینا به اتاق گاز روانه می شدند. او که با عده ای تیر چوبی بسیار سنگینی حمل می کرد، بر روی مسیر یخ بندان لنگید و چیزی نمانده بود که بیفتد و بقیه را هم با خود بکشد. چون هنوز نوبت من نرسیده بود بدون درنگ به یاری اش شتافتم. بی درنگ ضربه ای بر پشتم فرود آمد و نگهبان در

حالیکه توبیخم می کرد دستور داد به جای خود بازگردم. شگفت آور اینجاست که همین نگهبانی که مرا کتک می زد چند دقیقه پیش با لحن توبیخ آمیزی به ما گفته بود که ما «خوکها» اصلا حس همکاری نداریم.

یکبار هم، در جنگلی با حرارت دو درجه فارنهایت، به کندن زمین یخ زده پرداختیم تا لوله های آب را جاگذاری کنیم. در آنروزها از نظر بدنی ضعیف شده بودم. سرکارگری آمد با گونه های گوشتالو و سرخ. چهره او مرا به یاد کله خوک انداخت. نگاهم روی دستکش های گرم و نرم او در آن سرمای گزنده ایستاد. مدتی ساکت مرا برانداز کرد. احساس کردم همانند شکارچی در کمین من است زیرا مقدار خاکی را که کنده بودم جلویم بود و این خود میزان کارم را نشان می داد.

ناگهان فریادش بلند شد «خوک کثیف، تمام مدت مواظبت بودم! کار کردن را به تو خواهم آموخت! وادارت می کنم با دندانهایت زمین را بکنی و مثل یک حیوان بمیری! دو روزه حسابت را می رسم! هرگز در زندگیت کار نکرده ای. خوک کثیف، چه کاره بودی؟ تاجر؟»

دیگر هیچ چیز برایم اهمیت نداشت، آب از سرم گذشته بود چه یک نی، چه صدنی. اما باید تهدید او را برای کشتنم جدی می گرفتم. از اینرو راست ایستادم و چشم در چشمش دوختم.

« من یک پزشک بودم-یک پزشک متخصص. »

« چی؟ پزشک بودی؟ شرط می بندم که جیب مردم را خالی کرده ای. »

« اتفاقا من در درمانگاه دولتی کار می کردم و پولی هم از مردم دریافت نمی کردم. » اما متوجه شدم زیادی حرف زده ام. در همین ضمن نگهبان خودش را روی من انداخت و در حالی که مثل دیوانگان نعره ای زد مرا به زمین کوبید. و دیگر به یاد ندارم ضمن فریادها چه گفت.

مراد من از بیان این داستان جزیی اینست که نشان دهم لحظاتی پیش می آید که خشم و نفرت می توانست حتی یک زندانی مسخ شده را نیز برانگیزاند- خشم و نفرت نه تنها از بی رحمی یا درد ناشی از آن، بلکه از تحقیر نهفته در آن. در آن لحظه خون به سرم دوید، زیرا باید به سخنان مردی گوش دهم که بر من و زندگی من داوری می کند. بی آنکه  کوچکترین چیزی از آن بداند، مردی که (باید اعتراف کنم: وقتی داستان را برای رفقای زندانی خود تعریف کردم، آرامش  کودکانه ای به من دست داد) آنقدر پست و وحشی بود که پرستار درمانگاه سرپایی بیمارستان من، او را حتی به اتاق انتظار راه نمی داد.

خوشبختانه کاپویی که در گروه ما بود، خود را مدیون من می دانست، او به علت اینکه به ماجراهای عاشقانه و گرفتاریهای خانوادگیش گوش می دادم به من علاقه پیدا کرده بود. او ماجراهایش به هنگام پیاده روی های دراز به سمت محل کار برایم تعریف می کرد.

من با شناخت او و با برداشتی که از شخصیت او داشتم و با پندهای روانکاوانه، در او نفوذ کردم. از آن پس او از من سپاسگزار بود و این خود برای من ارزش داشت. او بارها در یکی از پنج ردیف نخست صف جایی کنار خودش برای من نگه می داشت که معمولا شامل دویست و هشتاد نفر می شد و این نهایت لطف او بود. ما باید صبح زود زمانی که هنوز هوا گرگ و میش بود به صف می ایستادیم. همه از اینکه ممکن بود دیر برسند و در ردیف های عقبی صف بایستند وحشت داشتند، زیرا اگر به افرادی برای انجام کارهای ناخوشایند نیاز داشتند، کاپوی ارشد می آمد و آنان را از آخر صف برمی گزید و این افراد باید به سرپرستی نگهبانان ناآشناس، به کار دیگری و به ویژه کارهای دشواری بپردازند. کاپوها، گاهی هم این افراد مورد نیاز را از پنج ردیف نخست برمی گزیدند تا مچ کسانی را که سعی می کردند زرنگی و رندی کنند بگیرند، همه اعتراض ها و التماسها را نیز با چند لگد جانانه، آرام می کردند و مجرمین برگزیده شده را تا رسیدن به محل کار با فریاد و کتک می دوانیدند.

من، تا زمانی که کاپوی گروهم نیازی به دردل با من داشت از این برنامه ها آسوده بودم- جای تضمین شده افتخاری من در کنار او بود. اما این رفاقت امتیاز دیگری نیز داشت. منهم مانند همه زندانیان از آماس پا درد می کشیدم. پاهایم به حدی ورم کرده بود و پوست پایم آنچنان کشیده می شد که به سختی می توانستم زانوهایم را حرکت دهم. برای اینکه بتوانم با پاهای آماس کرده کفش هایم را بپوشم، ناچار بودم بند کفش هایم را نبندم. اگر جورابی می داشتم هم نمی توانستم بپوشم، چون کفش هایم به پایم نمی رفت. از اینرو پاهای من که نیمی از آن برهنه بود، همواره خیس و کفش هایم نیز پر از برف بود. که صد البته پاهایمان همواره سرمازده و متورم بود و به این ترتیب هرگامی که برمی داشتیم دردناک بود. در راه پیمایی های دراز کفش هایم پوشیده از برف می شد. در نتیجه زندانیان مرتبا می لغزیدند و افرادی که در پشت سر آنان در حرکت بودند، روی هم می افتادند. آنوقت این ستون گوشتی تنها برای یک لحظه و نه بیشتر ،از حرکت باز می ایستاد. در چنین مواردی نگهبان درنگ نمی کرد و با قنداق تفنگ خود ضرباتی به پیکر زندانیان وارد می آورد و آنان را بر می خیزانید. طبیعی است کسانی که جایشان در جلوی صف بود، کمتر مجبور بودند از حرکت بازایستند و در نتیجه نیازی نبود برای رسیدن به صف، با پاهای دردناک بدوند. باز هم من خوشوقت بودم به علت اینکه پزشک ویژه عالی جناب کاپو شده بودم، در ابتدای صف و با گام های آرام حرکت می کردم.

ضمنا خیالم جمع بود که کاپوی من به خاطر خدمتی که در حقش به جا می آوردم، به هنگام تقسیم سوپ ناهار وقتی نوبت به من می رسید، چمچه را به ته دیگ می زد و مقداری نخود هم در کاسه ام می ریخت. این کاپو که پیش تر افسر ارتش بود، حتی آنقدر شهامت به خرج می داد که در گوش سرکارگر که میانه ام با او شکراب بود زمزمه می کرد که من کارگر استثنایی خوبی هستم. درست است که این تعریف ها دستم را نمی گرفت، اما به هر حال زندگی مرا نجات می داد (یکی از چند موردی بود که جانم را نجات می داد). روز بعد از مشاجره من با سرکارگر، مرا پنهانی برای کار به گروه دیگری فرستاد.

سرکارگرانی هم بودند که با ما همدردی می کردند و تلاش می کردند دست کم در محیط کار تسهیلاتی برای ما فراهم آورند.

با این حال آنان نیز همواره یادآوری می کردند که یک کارگر عادی در مدت کمتر، چندین برابر ما کار انجام می دادند. اما آیا آنان می دانستند که سهمیه نان کارگران عادی دیگر روزی سیصد گرم نبود (که غالبا ما کمتر از این مقدار را دریافت می داشتیم) و روزی نیم لیتر سوپ بسیار رقیق نمی خوردند، که کارگران عادی زیر چنان فشاری روانی که ما بدان محکوم بودیم، نبودند که از خانواده هایمان خبری دریافت نمی کردیم-خانواده هایی که یا به اردوگاههای دیگری فرستاده شده و یا بی درنگ به اتاق های گاز روانه شده بودند، که کارگران عادی مرتبا هر روز و هر ساعت تهدید به مرگ نمی شدند. من حتی یکبار به خود جرات دادم و به یک سرکارگر گفتم، « اگر شما هم در همان مدت زمان کوتاهی که من راهسازی را یاد گرفتم، جراحی مغز را یاد گرفتید احترام فراوانی برایتان قایل می شدم. » سرکارگر با شنیدن این حرف پوزخندی زد.

بی احساسی، که مهمترین نشانه مرضی مرحله دوم بود مکانیزم ضروری «دفاع[1] از خود» به شمار می رفت. رفته رفته واقعیت سست می شد، و همه تلاشها و همه عواطف و هیجانها، روی یک مساله دور می زد، حفظ جان و حفظ سایر دوستان. شامگاهان وقتی زندانیان چونان گله از محل کار به اردوگاه بازگردانده می شدند، شنیده می شد که می گویند، «خوب یک روز دیگر هم گذشت.»

به خوبی می توان پی برد، آنچنان فشاری که با نیاز دائم به تلاش برای زنده ماندن همراه بود موجب می گردید، وضع روحی زندانیان به سطح پایینی افت کند. چند نفر از همکاران من در اردوگاه که آموزش و زمینه ای در روانکاوی داشتند، اغلب از «واپس روی» در میان زندانیان اردوگاه سخن می گفتند، «واپس

1- Self - Defense

روی» به معنای بازگشت به یک نوع زندگی ذهنی ابتدایی است. در چنین مرحله ای، زندانی آرزوها و خواسته هایش را در خواب می بیند.

زندانیان اغلب چه نوع خوابهایی می دیدند؟ نان، شیرینی، سیگار و حمام گرم، خوبی را به خواب می دیدند. چون این آرزوها در عالم بیداری برآورده نمی شد، از این رو به شکل رویا تظاهر می کرد. اینکه آیا دیدن این خوابها مفید بود یا نه بحث دیگری است، زندانی باید پس از بیدار شدن با واقعیت زندگی اردوگاهی و تضاد وحشتناک آن با توهمات و هذیانهای رویا ، رویاروی می گردید.

هرگز فراموش نمی کنم که چگونه یک شب با قرقر یکی از زندانیان از خواب جستم. او به شدت دست و پا می زد و گویا دچار کابوس وحشتناکی شده بود. از آنجا که همواره، به ویژه نسبت به کسانی که خواب های ترسناک می دیدند یا هذیان می گفتند، حس ترحم داشتم، خواستم مرد بیچاره را از خواب بیدار کنم، اما ناگهان دستم را که می رفت او را تکان دهد پس کشیدم، چون از عملی که می خواستم انجام دهم، وحشت کردم. و در آن لحظه به این حقیقت رسیدم که هیچ خوابی هر چند هولناک نمی تواند به تلخی و گزندگی واقعیت زندگی اردوگاهی پیرامون ما باشد و من ناآگاهانه می خواستم او را به آن زندگی بازگردانم.

طبیعی بود که به علت غذای ناکافی که از نظر کیفیت و کمیت صفر بود و زندانیان از آن رنج می بردند، آرزوی یک غذای خوب، غریزه ابتدایی اصلی شده بود که ذهن زندانیان را همواره مشغول می داشت. حال بیایید با هم به دیدار زندانیانی برویم که در حال کار کردن هستند، بهم نزدیکند و اتفاقا کسی هم مراقب آنان نیست. بیدرنگ در زمینه مواد غذایی شروع به گپ زدن می کردند یک زندانی از دیگری که داخل گودال کار می کرد، می پرسید غذای دلخواهش چیست. و پس از آن دستور غذاهایی را که می توانستند بپزند با یکدیگر رد و بدل می کردند، صورت غذای روز آزادی خود را که بار دیگر گرد هم می آمدند در ذهن آماده می کردند، روزی که در آینده ای دور از بند رها شوند و به کاشانه های خود

بازگردند. درباره غذا آنقدر به تفضیل صحبت می کردند تا اینکه ناگهان به وسیله واژه رمز یا شماره ای خبر دهن به دهن به ما می رسید که: «نگهبان سر رسید.»

من همواره صحبت درباره غذا را خطرناک می دانستم. زیرا اشتباه است جهاز هاضمه خود را تا حدودی با کمیت و کیفیت بسیار پایین خو گرفته است، با مجسم کردن غذاهای خوشمزه و لذیذ تحریک کنیم، گرچه اینگونه صحبت ها همراه با یک آرامش روانی زودگذر است، اما تصوری است که از نظر جسمی بدون تردید خالی از خطر نیست.

در اواخر دوره زندان، جیره روزانه غذایی ما شامل سوپ بسیار رقیق و همان تکه کوچک نان پیشین بوده، علاوه بر آن جیره به اصطلاح اضافی نیز داشتیم که شامل بیست گرم کره نباتی، یا یک ورقه نازک کالباس ارزان قیمت، یا یک تکه کوچک پنیر، یا کمی عسل غیر طبیعی، یا یک قاشق مربای رقیق که نوعش روزانه تغییر می کرد. این نوع تغذیه از نظر کالری کاملا نابسنده بود، به ویژه که ما کار سخت بدنی هم می کردیم و در ضمن همواره با لباس ناکافی در معرض سرما هم بودیم. وضع بیمارانی که زیر مراقبت ویژه بودند و اجازه داشتند به جای ترک اردوگاه در بستر بمانند از اینهم اسف انگیزتر بود.

وقتی آخرین لایه های چربی بدنمان آب می شد و ما به شکل اسکلتی در می آمدیم که لباس ژنده به تنش کرده باشند، باید شاهد تحلیل رفتن بدنمان می بودیم. بدن ما پروتیین خود را هضم می کرد و در نتیجه ماهیچه ها ناپدید می شدند. و حالا دیگر بدنی نیرویی برای ایستادگی نداشت. اعضای جامعه کوچک ما یکی پس از دیگری می مردند. هر یک از ما استادانه می توانستیم بگوییم این بار نوبت کیست و این شتر کی در خانه خودمان خواهد خوابید. با آن همه مرگ و میری که شاهدش بودیم، دیگر علائم مرگ را بخوبی می شناختیم. و پیش بینی های ما کاملا دقیق بود. در گوش یکدیگر زمزمه می کردیم، «او دیری نخواهد پایید.» یا «حالا نوبت اوست» و شب هنگام که طبق برنامه روزانه شپش های خود را می جستیم و تن عریانمان را می دیدم فکر می کردیم که چه بر سرمان آمده است؟ آیا این

بدن، که جسدی بیش نیست بدن ماست؟ ما دیگر چیزی جز مشتی از یک توده عظیم گوشت انسانی نیستیم. توده عظیم پشت سیم های خاردار که در کلبه های گلی، گله وار جا داده شده ایم، توده ای که هر روز بخشی از آن می پوسد و فاسد می شود زیرا دیگر جان ندارد.

پیش از این یادآور شدم که چگونه به خوراک و غذاهای دلخواه اندیشیدن خوره وار مغز زندانیان را آزار می داد و این کار اجتناب ناپذیر بود. این فکر ذهن آگاه هر زندانی را در هر لحظه ای از بیکاریش اشغال می کرد. شاید بتوانید پی ببرید که حتی نیرومندترین ما نیز در حسرت روزی بودیم که بار دیگر غذای نسبتا خوبی بخوریم، و این اشتیاق در واقع به خاطر خود خوراک نبود بلکه برای روزی بود که آن زندگی دون بشری که در آن به چیزی جز غذا نمی اندیشیدیم از هم فرو بپاشد.

کسانی که چنین مراحلی را تجربه نکرده اند، مشکل بتوانند آن تعارض ذهنی را که نابودکننده روح است و تضادهای نیروی اراده مردی را که گرسنگی را تجربه کرده است، مجسم کنند. آنان همچنین هرگز درک نخواهند کرد، معنای تنها ایستادن و کندن گودال و گوش به سوت اعلام ساعت نه و نیم یا ده صبح داشتن چیست. ما تنها نیم ساعت استراحت داشتیم و در این ساعت جیره نان ما را توزیع می کردند (در صورتیکه اصلا نانی وجود می داشت؟) آنان به کرات از سرکارگر راجع به چگونگی رفتار ما می پرسیدند و ما مرتبا ساعت را می پرسیدیم و با دلگرمی تکه نان مان را در جیب پالتو لمس می کردیم، ابتدا آنرا چونان چیز گرانبهایی با انگستان سرمازده و بدون دستکش در دست می گرفتیم و بعد تکه ای از آنرا می کندیم و بدهان می گذاشتیم، و سرانجام با آخرین ذره نیروی اراده باز هم آنرا در جیب می گذاردیم و با خود پیمان می بستیم که تا شامگاه آن را نگه داریم. آیا کسی می تواند به معنای همه آنچه یادآور شدم پی ببرد؟

ما در مورد با معنا یا بی معنا بودن شیوه های ویژه های که برای یکباره خوردن و یا کم کم خوردن آن یک تکه نان ناچیز صحبت می کردیم، این نانی بود که در اواخر دوره زندان و تنها روزی یکبار به ما داده

می شد. در میان زندانیان دو نوع طرز تفکر وجود داشت. یکی خوردن جیره نان در همان لحظه نخست. که این کار دو امتیاز داشت. هم زندانی درد گرسنگی را دست کم یکبار در روز برای مدتی کوتاه تسکین می داد و هم اینکه به این شکل آنرا از دستبرد احتمالی و یا کمبود جیره حفظ می کرد. دو دیگر اینکه گروهی جیره خود را تقسیم می کردند و به دفعات می خوردند و دلایل مختلفی هم ارائه می دادند. که من سرانجام به صف آنان پیوستم.

وحشتناکترین لحظه ها در 24 ساعت زندگی اردوگاهی ساعت بیداری بود. زیرا خواب ما در سپیده دم گرگ و میش با نواختن سه سوت پاره می کردند. ما را بیرحمانه از خواب زاییده از خستگی مفرط و رویا های شیرین جدا می کردند و در این زمان بود که باید با کفش های خیس خود که به ندرت می توانستیم پاهای دردناک و آماس کرده خود را در آن فرو بریم کشمکش کنیم.

البته غرولندهای معمول و قرقرهایی هم شنیده می شد که ناشی از بستن کفش با سیم به جای بند کفش بود. یک روز صبح صدای گریه کسی را شنیدم که او را به عنوان آدم شجاع و باوقاری می شناختم.

این مرد چونان کودکان می گریست زیرا پس از کشمکش فراوان با کفش هایش که برایش کوچک شده بود و نمی توانست پاهای آماس کرده اش را در آن بگنجاند، مجبور شده بود با پاهای برهنه در برف راه برود من در چنین لحظات وحشتناکی کمی آرامش می یافتم، جیره نانم را از جیب در می آوردم و با اشتهای فراوان از ذرآتش لذت می جستم.

بدی تغذیه و پیوسته به غذاهای مختلف اندیشیدن احتمالا روشن می کند که چرا معمولا اشتهای جنسی در ما از بین رفته بود. به جز اثرات نخستین ضربه روحی، این تنها تفسیری بود که روانشناس باید در اردوگاههای مردانه در مورد این پدیده، که برعکس همه تاسیساتی که اعضای آن را مردان تشکیل می دادند، مانند ارتش، انحراف جنسی در اردوگاه کار اجباری کم بود، توجه می کرد. زندانی حتی در خواب

هم توجهی به مسایل جنسی نداشت، در حالیکه احساسات ناکام مانده و عالی او در عالم خواب تجلی می کرد.

اکثر زندانیان با غوطه ور شدن در یک زندگی بدوی و تلاش در رهایی جانشان، نسبت به هر چیزی که با این هدف پیوندی نداشت، بی توجه بودند و این نشان می داد که چگونه از احساسات و عواطف تهی شده اند. من این مساله را در انتقالم از آشویتس به اردوگاهی وابسته به داخاوا[1] دریافتم. ترنی که ما را می برد حامل دو هزار زندانی بود. این ترن از وین می گذشت. نیمه شب بود که از یکی از ایستگاههای قطار وین می گذشتیم. ترن از خیابانی می گذشت که من سالهای بسیاری از زندگی ام را، در واقع تا پیش از اینکه به اسارت گرفته شوم در آنجا سپری کرده بودم.

در کوپه ما که دارای دو روزنه کوچک میله دار بود، 50 تن زندانی جا داده شده بود در حالیکه یک گروه، تنها برای چمباتمه زدن روی کف کوپه جا داشتند، بقیه که مجبور بودند ساعتها به ایستند کنار آن روزنه جمع شدند. کسانی که گرد پنجره بودند روی پنجه پا سرک می کشیدند و منهم با نیم نگاهی همراه با ترس از لابلای سر همه به زادگاهم نگاه می کردم. از آنجا که فکر می کردیم قطار ما به سوی موتهوزن در حرکت بود و بیش از یک یا دو هفته از عمرمان باقی نبود، بیشتر احساس مرگ می کردیم تا زندگی. یک احساس غریزی در درونم بود که فکر می کردم من خیابانها، میدانها و خانه های دوران کودکی ام را با دیدگان یک مرده، مرده ای که از جهان دیگری بازگشته نگاه می کنم. من شهر را مثل یک شهر جن زده می دیدم. پس از ساعتها تاخیر ترن ایستگاه را ترک کرد. و اینجا بود که خیابان را دیدم-خیابان خودمان را! جوانانی که سالها زندگی اردوگاهی را پشت سر گذارده بودند و چنین سفری برایشان رویداد بزرگی به شمار می رفت با عشق از روزنه به خیابان ها خیره شده بودند. به آنان التماس می کردم، به هم سلولی

---

1- شهری در باواریای اولیا ، نزدیک مونیخ محل اردوی کار اجباری در زمان هیتلر .(برگرداننده)

هایم تمنا می کردم بگذارند جلوی روزنه بایستم و تنها یک لحظه شهر را نگاه کنم. تلاش می کردم به آنان بفهمانم که در آن لحظه نگاه کردن از آن روزنه برایم چه معنایی دارد.

تقاضایم را با بی ادبی و ریشخند پاسخ دادند: «می خواهی بگویی همه عمرت را در اینجا گذرانده ای؟ خوب، پس دیدنی ها را به اندازه کافی دیده ای!»

معمولا در اردوگاه یک نوع «خمودی فرهنگی[1]» مشاهده می شد. در این زمینه البته دو استثنا وجود داشت: سیاست و دین. تقریبا می توانم بگویم در همه اردوگاه پیوسته سخن از سیاست می رفت، به طور عمده بحث ها بر پایه شایعات بود. شایعه از گوشه ای درز می کرد و به سرعت در سراسر اردوگاه ریشه می دواند. معمولا شایعاتی که در زمینه وضعیت ارتش رواج می یافت ضد و نقیض بود. این گونه شایعات به سرعت یکی پس از دیگری گل می کرد و در ذهن همه زندانیان موجب جنگ اعصاب می شد. بسیاری مواقع، امید زندانیان درباره پایان سریع جنگ که از سوی افراد خوش بین شایع شده بود مبدل به نومیدی می شد. برخی از زندانیان دیگر امیدی نداشتند و این بیماران خوش بین بودند که روی اعصاب آدم چنگ می انداختند.

علایق مذهبی زندانیان که با سرعت جان می گرفت، نشانی از صمیمیت آنان داشت که در تصور می گنجید. ژرفا و نیروی مذهبی اغلب تازه واردان را به شگفتی وا می داشت. آنچه که در این رابطه سخت انسان را زیر تاثیر قرار می داد، دعاها و مراسم مذهبی بود که زندانیان از خود ابداع کرده بودند و در گوشه کلبه ای، یا در تاریکی کامیون قفل شده ویژه چهارپایان که ما را از محل کار دور افتاده ای، خسته و گرسنه در حالی که در جامه های ژنده خود منجمد شده بودیم به اردوگاه باز می گرداند، به جای می آوردند.

۱- Cultural Hibernation

در زمستان و بهار سال 1945 تیفوس شایع شد و تقریبا همه زندانیان به این بیماری مبتلا شدند. درصد مرگ و میر افراد ضعیف که باید تا آنجا که توان داشتند به کار خود ادامه می دادند بالا بود.

جایی که بیماران را بستری کرده بودند، نامناسب بود. نه دارویی وجود داشت و نه مراقبتی. پاره ای از نشانه های بیماری بسیار ناخوشایند بود، بی اشتهایی غیرقابل کنترل حتی نسبت به مقدار ناچیز غذا (که خطر دیگری برای زندگیش به شمار می رفت) و حمله های وحشتناک سرسام و هذیان از آن جمله بودند. بدترین مورد هذیان دامنگیر یکی از دوستانم شد، که فکر می کرد در حال مرگ است و می خواست دعا بخواند. اما در آن حال نمی توانست واژه های مناسب دعا را بیابد. من و بسیاری دیگر از زندانیان می کوشیدیم برای اینکه دچار سرسام نشویم بیشتر شب را بیدار بمانیم. ساعتها تلاش می کردم تا توانستم سخنرانی هایی را در ذهن خود آماده کنم. سرانجام آغاز به نوشتن کتابی کردم که در اتاق گندزدایی آشویتس گم کرده بودم. این بار واژه های کلیدی را به شیوه کوتاه نویسی و روی پاره کاغذی نوشتم.

گه گاهی هم جلسات بحث علمی در اردوگاه تشکیل می شد. یکبار شاهد چیزی بودم که هرگز در زندگی عادی و با اینکه به علایق حرفه ام نزدیک بود، ندیده بودم و این یک جلسه احضار روح بود. سرپرست پزشکان اردوگاه که می دانست تخصصم روان پزشکی است (و خود یکی از زندانیان بود) از من هم دعوت کرده بود در این جلسه حضور یابم. این جلسه در اتاق کوچک خصوصی او در بخش بیماران بستری تشکیل می شد. تعداد کمی گرد آمده بودند که در میان آنان، برخلاف قانون، افسری هم از بخش بهداری دیده می شد.

در اینجا مردی با خواندن دعا، شروع به احضار روح کرد. منشی اردوگاه بدون اینکه خیال نوشتن داشته باشد روی زمین نشسته بود و یک برگ کاغذ سفید هم برابرش بود. ده دقیقه بعد (پس از اینکه جلسه به علت اینکه رابط نتوانست با روح ارتباط برقرار کند) مداد منشی به آرامی خطوطی روی کاغذ رسم کرد که

به روشنی واژه «VAE.V» خوانده می شد گفته شد که منشی هرگز لاتین نیاموخته بود و همچنین هرگز پیش از آن واژه های «Vae-victis» را که به معنای وای بر مغلوب است را نشنیده بود. به عقیده من او باید یکبار این واژه ها را پیش تر شنیده باشد و اکنون بدون اینکه به یاد بیاورد به روح (ضمیر ناخودآگاه او) بازگشته بود، این جلسه چند ماه پیش از آزادی ما و در پایان جنگ تشکیل شد.

با وجود اینکه ما در اردوگاه کار اجباری محکوم به یک زندگی ذهنی و جسمی بدوی بودیم، امکان این بود که در ژرفای زندگی معنوی نیز غوطه ور شدیم. شاید افراد حساسی که به یک زندگی روشنفکرانه پرباری عادت کرده بودند، بیشتر از دیگران رنج می بردند (این عده اغلب ساختمان بدنی ظریفی داشتند) اما کمتر از دیگران به زندگی درونی آنان آسیب رسید. آنان می توانستند از محیط وحشتناک به زندگی درونی پربار خود و به آزادی معنوی بازگردند. تنها به همین دلیل است که می توان پی به این راز آشکار برد که اغلب دیده می شد عده ای از زندانیان ضعیف و ناتوان بهتر از کسانی که نیرومند بودند در برابر زندگی اردوگاهی دوام می آوردند. برای اینکه مساله برای خودم روشن شود، ناچارم به تجارب شخصی خود بازگردم. بگذارید برایتان بازگو کنم که در آن سحرگاهان گرگ و میش که ناچار بودیم پیاده به سوی محل کارمان برویم چه اتفاقی افتاد.

فرمان قدم رو با فریاد فرمانده صادر می شد: «گروه، قدم رو! چپ-دو-سه-چهار! چپ-دو-سه-چهار! چپ-دو-سه-چهار! نفر اول حرکت، چپ و چپ و چپ و چپ! کلاهها برداشته!» هنوز هم این واژه ها در گوش من زنگ می زند. وقتی فرمان «کلاهها برداشته!» داده شد، ما از دروازه اردوگاه گذشتیم و نورافکن های چرخان روی ما می چرخید. بیچاره کسی که به علت سرما پیش از اینکه اجازه داده شود کلاهمان را به سر بگذاریم، کلاهش را روی گوشهایش کشیده بود.

ما در تاریکی در امتداد جاده ای که از اردوگاه منشعب می شد روی سنگهای بزرگ سکندری می رفتیم و توی گودالهای بزرگ می لغزیدیم نگهبانانی که ما را همراهی می کردند، سرمان فریاد می زدند و با

قنداق تفنگ ما را به پیش می راندند. کسانی که پاهایشان آماس کرده بود و نمی توانستند درست راه بروند بازوی رفیق خود را می گرفتند. هیچ سخنی شنیده نمی شد، زیرا سوز سرما حالی برای حرف زدن باقی نمی گذاشت. مردی که کنار من بود، دهانش را در یقه اش که بالا کشیده بود فرو برده و ناگهان در گوشم زمزمه کرد: «اگر همسران ما، ما را در این وضع می دیدند! امیدوارم وضع آنان در اردوگاهشان بهتر از ما باشد و از بلایی که به سر ما می آید خبر نداشته باشند.»

سخنان رفیقم مرا به یاد همسرم انداخت. در حالیکه کیلومترها مسافت را روی یخها سکندری می خوردیم، بارها از یکدیگر به عنوان حایل استفاده می کردیم، یکدیگر را از روی زمین بلند می کردیم و به پیش می راندیم، افتان و خیزان در حرکت بودیم، بدون اینکه سخنی بگوییم. اما هر دو می دانستیم، که هر یک به همسر خود می اندیشد.

گهگاهی به آسمان که ستاره هایش در حال افول بود و روشنایی گل بهی رنگ سحر در پس توده ابرها جایگیر می شد، نگاه میکردم. اما ذهنم تصویر همسرم را رها نمی کرد. او را با زیرکی مرموزش مجسم می کردم. او به من پاسخ می داد، لبخند او و نگاه اطمینان بخش و رکش را می دیدم. چه حقیقت داشته باشد و چه نداشته باشد نگاه او در آن لحظه درخشان تر از خورشیدی بود که خیال برخاستن داشت.

اندیشه ای در من شکفت: برای نخستین بار در زندگی ام حقیقتی را که شعرای بسیاری به شکل ترانه سروده اند و اندیشمندان بسیار نیز آنرا به عنوان حکمت نهایی بیان داشته اند، دیدم. این حقیقت، که عشق عالی ترین و نهایی ترین هدفی است که بشر در آرزوی آنست. و در اینجا بود که به معنای بزرگترین رازی که شعر بشر و اندیشه و باور بشر باید آشکار سازد، دست یافتم، رهایی بشر از راه عشق و در عشق است. پی بردم که چگونه بشری که دیگر همه چیزش را در این جهان از دست داده، هنوز می تواند به خوشبختی و عشق بیندیشد، ولو برای لحظه ای کوتاه، به معشوقش می اندیشد. بشر در شرایطی که خلا کامل را تجربه می کند و نمی تواند نیازهای درونی اش را به شکل عمل مثبتی ابراز

نماید تنها کاری که از او بر می آید اینست که در حالیکه رنجهایش را به شیوه ای راستین و شرافتمندانه تحمل می کند، می تواند از راه اندیشیدن به معشوق و تجسم خاطرات شرافتمندانه عاشقانه ای که از معشوقش دارد خود را خشنود گرداند. برای نخستین بار در زندگی ام بود که به معنای این واژه ها پی بردم. «فرشتگان در اندیشه های شکوهمند ابدی و بی پایان غرقند.»

جلوی من مردی سکندری رفت و کسانی که پشت سر او بودند رویش افتادند نگهبان به سوی آنان دوید و همه را با شلاق زد و رشته اندیشه هایم برای چند لحظه پاره شد.

اما به زودی اندیشه هایم بار دیگر راه خود را بازیافت و وجود زندانیان را فراموش کردم و به جهان خود بازگشتم و با معشوقم به گفتگو پرداختم: از او پرسش هایی کردم و او به من پاسخ داد، او هم پرسشهایی کرد و من به او پاسخ دآدم.

«ایست!» ما به محل کارمان رسیده بودیم. همه با شتاب به درون کلبه تاریک سرازیر شدند تا ابزار کار مناسبی به چنگ آورند. هر زندانی بیل یا کلنگی برداشت.

«شما خوکها؟ نمی توانید بجنبید؟» ما بی درنگ هر یک در گودال روز پیش وارد شدیم. زمین یخ بسته با فشار کلنگ شکاف بر می داشت و نوک کلنگ جرقه می زد. زندانیان خاموش و مغزشان کرخت شده بود.

ذهن من همچنان متوجه همسرم بود. اندیشه ای از ذهنم گذشت که آیا  اصلا همسرم زنده است. من تنها یک چیز را می دانستم که در اینجا آموخته ام و آن این که عشق از جسم معشوق هم بس فراتر می رود و معنای ژرف خود را در هستی معنوی شخص و در درون او می یابد. حال دیگر فرقی نمی کند که معشوق حاضر باشد یا نباشد، مرده باشد یا زنده، این دیگر اهمیتی ندارد.

من نمی دانستم همسرم زنده است یا نه، و هیچ راهی هم برای پی بردن یه این امر نداشتم. (در دوران زندگی اردوگاهی، نه نامه ای دریافت می داشتیم و نه می توانستیم نامه ای پست کنیم) اما این

مساله در آن لحظه برایم اهمیتی نداشت. نیازی نداشتم حقیقت را بفهمم، زیرا هیچ چیز نمی توانست بر نیروی عشق من، اندیشه هایم و تصویر معشوقم تاثیر بگذارد و خللی وارد آورد. اگر در آن زمان می دانستم همسرم مرده است، باز هم اندیشه هایم گسسته نمی شد و همچنان به او می اندیشیدم و گفتگوی ذهنی من همچنان درخشنده و خشنودکننده می بود. (مرا چون مهری بر قلبت بزن، عشق همان اندازه نیرومندست که مرگ.)

تقویت زندگی درونی به زندانی کمک می کرد تا از خلا پریشانی و فقر روحی هستی خود از حال بگریزد و به گذشته پناه برد.

به هنگام آزادی، تخیل او در رویدادهای گذشت سیر می کرد، که اغلب مهم هم نبودند بلکه وقایعی جزیی به شمار می رفتند. ذهن دلتنگ او، به آن رویدادها شکوه می بخشید و انها خصویات عجیبی به خود می گرفتند. در حالیکه جهان زندانیان و وجودشان با انها فاصله زیادی داشت روحشان با حسرت و اشتیاق در آن نفوذ می کرد و متاثر می شد. من در عالم خیال، اتوبوسی می گرفتم و به سوی خانه ام می رفتم، در ورودی آپارتمانم را باز می کردم، چراغها را روشن می کردم، به تلفن هایی که می شد پاسخ می دادم، اندیشه ما حتی تا این جزییات پیش می رفت و این خاطره ها خود می توانست ما را تا حد گریه برانگیزد.

همچنان که زندگی درونی زندانی ژرفتر می شد، زیبایی هنر و طبیعت را نیز بیش از پیش تجربه می کرد. و در چنین مرحله ای بود که زندانی در اثر لمس واقعی آنها گاهی حتی وضعیت هولناک خود را نیز فراموش می کرد. اگر کسی چهره های ما را در سفر از آشویتس به اردوگاه باواریا دیده بود که چگونه نگاههای ما از پنجره های میله دار کوچک واگن زندان کوههای سالزبورگ و قله هایشان را که در آفتاب می درخشید با چه حرص و ولعی می بلعید، هرگز باور نمی کرد این چهره ها از آن مردانی است که همه

امید به زندگی و آزادی را از دست داده اند. با وجود این عامل و یا شاید به خاطر آن ما با زیبایی طبیعت که مدتها از آن جدا مانده بودیم، سحر می شدیم.

در اردوگاه نیز گاه مسحور زیبایی طبیعت می شدیم. برای نمونه یک زندانی توجه رفیقش را که در کنار او کار می کرد به منظره فرونشستن خورشید از لابلای درختان قد برافراشته جنگل های باواریا جلب می کرد. (چنانکه در نقاشی ابرنگ معروف دورر[1] نشان داده شده است)

این همان جنگلی بود که ما در وسط آن کارخانه وسیع اسلحه سازی بنا کرده بودیم. یکروز غروب، وقتیکه در کف کلبه هایمان در حال استراحت و بی نهایت خسته بودیم و کاسه سوپ در دستمان بود یکی از زندانیان با شتاب وارد کلبه شد و از ما خواست به زمین رژه برویم و غروب خورشید زیبا را تماشا کنیم. وقتی به بیرون از کلبه رفتیم ابرهای انبوه را دیدیم که در غرب می درخشید و پهنه آسمان با ابرهایی که پیوسته در حال باژگونی شکل و رنگ بود جان می گرفت. ابرها از آبی پولادی به سرخ آتشین تغییر رنگ می داد، گودال های اب گرفته زمین، آسمان درخشان را منعکس می کرد و کلبه های گلی غم زده ما در برابر این منظره باشکوه، تضاد عجیبی داشت.

پس از چند لحظه خاموشی یکی از زندانیان به دیگری گفت: «جهان چقدر زیبا می توانست باشد!»

یکبار هم همه ما در گودال ها کار می کردیم. سپیده دم خاکستری بود. آسمان بالای سرمان هم خاکستری بود، برفی هم که در روشنایی پریده رنگ سحر می دیدم خاکستری بود، حتی چهره های رفقای زندانی با آن ژنده هایی که به تن داشتند، خاکستری به نظر می رسید. من باز هم در خاموشی با همسرم در گفتگو بودم، یا شاید در تلاش بودم دلیل رنجهایم را و مرگ تدریجی ام را دریابم.

---

۱- دورر آلبرشت ، نقاش ، رسام و حکاک بزرگ آلمانی است. نقاشی او در عین قدرت و اصالت تا حدودی بدوی است. او فرزند واقعی رنسانس است.

در آخرین اعتراض خشونت آمیز نسبت به مرگ نزدیک، احساس کردم روحم تیرگیها را شکافته و بر می خیزد. احساس کردم روحم از آن جهان بیهوده و بی معنی اوج گرفت و از جایی ندای پیروزمندانه «بله» را در پاسخ به پرسشم که آیا در آفرینش هدف غایی وجود دارد، شنیدم. در آن لحظه در آن دورها چراغی در کلبه روستایی روشن شد. کلبه چونان تابلوی نقاشی، در میان سپیده دم غم انگیز، باواریا در افق برپای بود و نوری در تاریکی درخشیدن گرفت.

ساعتها زمین منجمد را با کلنگ می شکافتم. نگهبان به هنگام عبور از آنجا تحقیرم کرد. یکبار دیگر با همسرم رابطه برقرار کردم. هر چه بیشتر با او سخن می گفتم، بیشتر احساس می کردم می توانم لمسش کنم، دستهایم را بگشایم و دستهایش را در دستم بگیرم. احساسم بسیار نیرومند بود، او آنجا بود و در کنار من ایستاده بود، در همان لحظه پرنده ای در خاموشی فرود آمد و در برابرم روی توده خاکی که از گودال کنده بودم، نشست و با نگاهی گویا به من خیره شد.

پیش از این از هنر یاد کردم. آیا در یک اردوگاه کار اجباری هنر وجود دارد؟ این دیگر بستگی به آن دارد که شخص چه چیزی را هنر بنامد. گهگاهی نوعی کاباره برایمان بپا می داشتند. موقتا کلبه ای را خالی می کردند، چند نیمکت چوبی را کنار هم قرار می دادند یا به هم میخ می کردند و برنامه روی آن اجرا می شد. شامگاه، کسانی که در اردوگاه از امتیازاتی برخوردار بودند- کاپوها و کارگرانی که مجبور نبودند برای انجام کار اردوگاه را به مقصد کارگاهی دور افتاده ترک کنند- در آنجا گرد می آمدند. می آمدند که بگویند و بخندند و بگریند و همه چیز را به دست فراموشی بسپارند.

در این نوع برنامه ها ترانه، شعر، فکاهی و کنایه هایی در مورد اردوگاه گنجانیده می شد. همه این برنامه ها به منظور این بود که ما همه چیز را فراموش کنیم و فراموش هم می کردیم. این گردهمایی ها به اندازه ای در روحیه همه موثر بود که عده ای از زندانیان معمولی با وجود خستگی روزانه و با وجودی که سهمیه غذایشان را از دست می دادند به دیدن برنامه ها می آمدند.

در نیم ساعت استراحت برای صرف نهار، وقتی که جیره سوپ ما را (هزینه سوپ را پیمانکاران می پرداختند که پول زیادی هم خرج آن نمی کردند) در محل کار می دادند، اجازه داشتیم به یکی از اتاق های کارخانه ناتمام برویم. به محض ورودمان به آنجا ، به هر نفر یک چمچه پر، سوپ رقیق داده می شد. وقتی که با ولع سوپ را مزه مزه می کردیم، یک زندانی بالای یک تغار چوبی می رفت و آریای ایتالیایی می خواند. ما با شنیدن آواز، سرشار از لذت می شدیم و به او قول می دادیم یک چمچه دیگر سوپ از ته دیگ به او بدهیم سوپ ته دیگ یعنی سوپی که نخود هم همراه داشت!

در اردوگاه نه تنها به خاطر تفریح و سرگرمی کار ما بی اجر نمی ماند، بلکه برای کف زدن و تشویق کردن هم سیبل مان را چرب می کردند. مثلا من خودم به این ترتیب می توانستم نظر موافق بی رحمترین کاپوها را در اردوگاه جلب کنم(و چه خوشبخت بودم که هرگز نیازی به توجه آنان نداشتم). این کاپو به دلایل بی شمار «کاپوی آدم کش» نامیده می شد. داستان اینگونه روی داد. یک روز غروب افتخار آنرا یافتم که دیگر بار به جلسه احضار ارواح دعوت شوم. همان جمع پیشین که رفقای نزدیک پزشک اردوگاه بودند و از همه غیرقانونی تر افسری از بخش بهداری نیز در آنجا گرد آمده بودند. کاپوی آدم کش تصادفا وارد اتاق شد و از او خواسته شد یکی از اشعارش را که در اردوگاه مشهور یا ننگ آور تلقی می شد بخواند. نیازی نبود دوبار از او بخواهند، زیرا بی درنگ تقویمش را از جیب در آورد و شروع به خواندن نمونه هایی از هنرش کرد. ضمن خواندن یکی از اشعار عاشقانه اش برای اینکه نخندم آنقدر لبم را گاز گرفتم که آسیب دید و شاید همین خودمهاری، زندگیم را نجات داد. از آنجا که کف طولانی برایش زدم، حتی اگر بنا می شد به عنوان تنبیه محکوم به کار در گروه او می شدم زندگیم نجات پیدا کرده بود. من بیش از آن یک روز در گروه این کاپو کار کرده بودم و همان یکروز برای هفتاد پشتم کافی بود، به هر حال اینکه کاپوی آدم کش از زاویه خوبی مرا شناخت خود می توانست مفید واقع شود، بنابراین با هیجان هرچه بیشتر کف می زدم.

البته به طور کلی، پیگیری هر گونه کار هنری در اردوگاه تا حدودی کار مضحکی بود. زیرا تاثیر واقعی که هر نوع کار هنری یا آنچه وابسته به هنر بود بر زندانیان می گذاشت، به علت تضادی بود که از اجرای کار هنری و پیشینه زندگی زجر آور اردوگاه بر می خواست. هرگز شب دوم ورودم را به آشویتس فراموش نمی کنم. در این شب از خواب عمیقی که ناشی از خستگی مفرط بود با نوای موسیقی بیدار شدم. زندانبان ارشد کلبه ما در اتاقش که به ورودی کلبه ما نزدیک بود جشنی به پا کرده بود. و آنان با عربده های ناشی از مستی آهنگهای مبتذل می خواندند. ناگهان سکوت همه جا را فرا گرفت و در دل تاریکی شب ویولونی یک آهنگ بسیار غم انگیز تانگو را می نواخت، آهنگهای استثنایی که با وجود قدیمی بودن ارزش خود را حفظ کرده بود. ویولون می گریست و وجود منهم همراه آن ناله می کرد، زیرا آنروز بیست و چهارمین بهار زندگی یکی از زندانیان بود. آن شخص در قسمت دیگری از اردوگاه آشویتس اسیر بود که شاید چند صد متر و یا یک کیلومتر با ما فاصله داشت. با این حال و با این فاصله نزدیک، ما به او دسترسی نداشتیم. آن شخص کسی جز همسرم نبود.

شاید کسانی که در این زندانها نبوده اند از شنیدن اینکه در اردوگاه کار اجباری نمایش هنری هم وجود داشت شگفت زده شوند، اما آنچه بیشتر مایه شگفتی است، روحیه شوخی و مزاحی بود که در اردوگاه حاکم بود. البته از نوع ملایم و تنها چند ثانیه یا دقیقه ای ذهن ما را به خود مشغول می داشت. شوخی یکی دیگر از اسلحه های روح بود که در مبارزه به خاطر حفظ جان به کار می رفت.

به خوبی دیده شده است که شوخی بیش از هر چیز دیگری در ساخت بشر، می تواند انسان را از شرایط سخت موجود جدا سازد و به او توانی ببخشد تا در برابر هرگونه سختیها و زشتیها برخیزد، ولو اینکه برای چند ثانیه بوده باشد. من توانستم به یکی از دوستانم که در کنار من در ساختمانی کار می کرد یاد دهم چگونه شوخ طبعی را فرا گیرد. به او پیشنهاد کردم تصمیم بگیریم روزانه دست کم یک داستان تفریحی بسازیم، که درون مایه آن درباره رویدادی باشد که ممکن است یک روز پس از آزادی ما اتفاق بیفتد.

دوست من جراح، و معاون بیمارستان بزرگی بود. یکبار سعی کردم او را بخندانم و گفتم که چگونه ممکن است عادات زندگی اردوگاهی را از سر بدر کند. در محل ساختمان (به ویژه هنگامی که بازرس می آمد) سرکارگر ما را با فریاد، «بجنبید،بجنبید» تشویق می کرد که سریع تر کار کنیم.

بدوستم گفتم، «روزی تو به بیمارستان پیشین خود باز می گردی و روزی که مشغول عمل جراحی حساسی هستی، در اتاق عمل باز می شود و ناگهان سرکارگر بیمارستان با شتاب وارد می شود و ورود جراح ارشد را با فریاد «بجنبید، بجنبید!» اعلام می دارد.»

گاهی سایر زندانیان نیز داستانهای جالبی درباره آینده می ساختند. مثلا شبی را مجسم می کردند که به شام دعوت شده اند، فراموش می کنند که کجا هستند و وقتی با سوپ پذیرایی می شوند به میزبان التماس می کنند که چمچه را «به ته دیگ بزن» و سوپ بده تا مقداری نخود هم داشته باشد.

انسان وقتی تلاش می کند هنر زیستن را فراگیرد، این تلاش که برای ایجاد روحیه شوخ طبعی و خوشمزگی و به خاطر تحمل شرایط زیستی پیرامون خود به کار می رود شگرد شگفت انگیزی می شود. این شگرد را حتی در اردوگاه کار اجباری هم با وجود رنج پیوسته می توان بکار برد. بهتر است مطلب را بشکافم: رنج انسان شبیه عمل کرد گاز است. چنانکه اگر مقدار معینی از گاز را با تلمبه وارد اتاق خالی بکنیم، اتاق هر قدر هم که بزرگ باشد، تلمبه اتاق را پر از گاز خواهد کرد. و آنرا یکسان و به طور کامل به همه قسمت های اتاق خواهد رساند. بنابراین رنج چه کم و چه زیاد روح بشر و ضمیر آگاه او را آزار خواهد داد. از اینرو می توان گفت که «میزان» رنج بشر کاملا نسبی است.

به همین دلیل می توان گفت که ممکن است رویداد بسیار ناچیزی موجب بزرگترین شادمانیها گردد. به طور مثال واقعه ای را که هنگام سفرمان از آشویتس به اردوگاهی که وابسته به داخاوا بود رخ داد، برایتان بازگو می کنم. ما همه نگران بودیم که مقصد ما، اردوگاه موتهورن باشد. تشویش ما با نزدیک شدن به پلی که بر روی دانوب بود بیشتر می شد. زیرا رفقای با تجربه ما می گفتند ترن برای رفتن به

موتهوزن باید از روی پل بگذرد. کسانی که چنین حوادثی را ندیده اند، هرگز نمی توانند پایکوبی شادمانه ای را که زندانیان در ترن بر پا کردند تصور کنند. آنان وقتی دیدند ترن از روی پل نگذشت و در عوض «تنها» به سوی اردوگاه داخاوا رفت سر از پا نمی شناختند.

و اما به هنگام ورودمان به اردوگاه پس از دو روز و سه شب سفر چه اتفاقی افتاد؟ جا بسنده برای هر نفر نبود تا بتواند چمباتمه روی زمین بنشیند. اکثر ما مجبور بودیم همه راه را بایستیم. عده کمی نیز به نوبت روی حصیرهای پاره ای که از ادرار زندانیان خیس بود چمباتمه زده بودند. موقعی که وارد اردوگاه شدیم نخستین خبر مهمی که از زندانیان سالخورده تر شنیدیم این بود که این اردوگاه نسبتا کوچک (جمعیت آن 2500 نفر بود) نه کوره آدم سوزی دارد و نه اتاق گاز! به این معنی که شخصی که از پا افتاد مستقیما به اتاق گاز فرستاده نمی شد، بلکه باید منتظر می شد تا همراه (گروه بیماران) به آشویتس فرستاده شود. همین خبر مسرت بخش موجب شد که سردماغ بیاییم. آرزوی نگهبان ارشد کلبه ما در آشویتس به حقیقت پیوست، ما به سرعت به محلی منتقل شده بودیم که مانند آشویتس «دود کشی» در کار نبود. با وجود همه مشقاتی که در چند ساعت آینده در انتظارمان بود، شوخی و لودگی می کردیم.

وقتی ما تازه واردین را شمردند، یکی از ما کم بود. بنابراین ما باید در باران و باد سرد آنقدر منتظر می ماندیم تا فرد گمشده پیدا می شد. سرانجام این زندانی را در کلبه ای یافتند که از شدت خستگی به خواب رفته بود. در اینجا حضور و غیاب تبدیل به مانور تنبیهی شد. به این معنی که ناچار بودیم تمام آنشب و تا دیروقت صبح روز بعد در حالیکه از سرما منجمد و از باران مانند موش آب کشیده شده بودیم، خسته از سفر دراز در فضای باز بایستیم. با همه این ناراحتی ها بسیار خشنود بودیم از اینکه در این اردوگاه دودکشی وجود نداشت و تا آشویتس هم راه درازی بود.

روزی دسته ای از محکومین را در حالیکه از مقابل کارگاه ما می گذشتند، دیدیم. و آنروز بود که به نسبی بودن همه رنجها پی بردیم. ما به آن زندانیان و زندگی نسبتا منظم و خوب آنان غبطه خوردیم. با اندوه به وضع آنان حسرت می خوردیم که مطمئنا می توانستند مرتبا حمام بگیرند، یقینا آنان مسواک، ماهوت پاک کن، تشک- تشک جداگانه برای هر نفر- و پست ماهانه داشتند که از خویشان خود دریافت می داشتند. یا دست کم خبر می گرفتند که زنده اند یا نه. اما همه ما مدتها بود که از همه این چیزها محروم بودیم.

ما به کسانی که این شانس را داشتند به کارخانه ای بروند و در محل سرپوشیده ای کار کنند حسرت می بردیم، آرزوی هر کسی بود که به این شکل بخت با او یاری کند. میزان خوشبختی نسبی حتی بیش از این هم می رود. حتی در میان گروههای که در بیرون اردوگاه بودند(که من خود عضو یکی از آنها بودم) واحدهایی بود که وضع شان بدتر از دیگران بود. ما حتی به مردی رشک می بردیم که مجبور نبود روزی دوازده ساعت در گل و شل یک زمین سراشیب را بیل بزند و گودالهای خط آهن را خالی کند. زیرا بیشتر حادثه ها حین انجام همین کارها رخ می داد که اغلب کشنده هم بود. ما را در اردوگاه به مرگ می گرفتند تا به تب راضی شویم. در سایر گروهها سرکارگر سلیقه ویژه سنتی خود را به کار می گرفت و به کارگران چپ و راست کتک می زد، که خود همین مساله موجب می شد از اینکه بخت با ما یاری کرده و زیر فرمان چنان سرکارگری نیستیم. می بینید که انسان چگونه از افعی به مار پناه می برد. من یکبار، از بخت بد در چنان گروهی افتادم. اگر پس از دو ساعت کار (در این مدت سرکارگر تمام توجهش به ویژه روی من متمرکز بود) آژیر حمله هوایی به صدا در نیامده بود و کار را متوقف نکرده بود و آنان مجبور نمی شدند برای آغاز کار ما را دوباره گروه بندی کنند، باید مرا با یکی از آن تابوتهایی که مردگان یا افرادی را که از شدت خستگی در حال مرگ بودند حمل می کردند، به اردوگاه باز می گرداندند. هیچکس نمی تواند تصور کند که صدای آژیر در چنان وضعیتی چه موهبتی است. حتی باید بگویم یک بوکس باز

هم که در آخرین لحظات خطرناک صدای زنگ پایان را می شنود نیز نمی تواند آرامش مرا در آن لحظه ویژه احساس کند.

در برابر کوچکترین لطفی که در حق ما می شد، سپاسگزار بودیم. به طور نمونه از اینکه پیش از رفتن به بستر باید شپش هایمان را می کشتیم خوشحال بودیم. گرچه اینکار چندان خوشایند نبود، زیرا باید با تن برهنه در کلبه بدون بخاری که از سقفش هم قندیل آویزان بود شپش کشی می کردیم. اما اگر در حین اینکار آژیر حمله هوایی به صدا در نمی آمد و چراغها را خاموش نمی کردند سپاسگزار می شدیم، زیرا اگر کارمان ناتمام می ماند باید تا نیمه های شب بیدار می ماندیم.

خوشی های جزیی زندگی اردوگاهی نوعی خوشحالی منفی بما می داد. چنانکه شوپنهاور آن را «رهایی از رنج» می نامد و تازه همین هم به طور نسبی بود. خوشی های مثبت واقعی حتی نوع ناچیزش بسیار کم بود. به یاد دارم روزی ترازنامه ای از خوشی هایم را رسم کردم و پس از بررسی پی بردم که در بسیاری از هفته های گذشته، من تنها دو لحظه لذت بخش را تجربه کرده ام. یکبار، روزی بود که وقتی از کارگاه بازمی گشتیم، به من اجازه دادند پس از انتظار زیاد به آشپزخانه اردوگاه بروم و در صفی بایستم که زندانی آشپز ف...... جیره هایمان را می داد. آشپز پشت دیگ بزرگی ایستاده بود. در کاسه هر زندانی که از جلویش رد می شد یک چمچه سوپ می ریخت. او تنها آشپزی بود که به چهره زندانیانی که در کاسه شان سوپ می ریخت، نگاه نمی کرد ،تنها آشپزی که به همه یکسان سوپ می داد، بدون توجه به اینکه زندانی کیست. حتی با دوستان یا همشهریهای خود هم یکسان رفتار می کرد، نه اینکه به آنان سیب زمینی بدهد و به سایرین سوپ رقیق.

من نمی خواهم درباره زندانیانی که به رفقای خود اهمیت می دادند و تبعیض قایل می شدند، داوری کنم. کیست که بتواند مردی را که رفقای خود را در شرایطی که دیر یا زود مساله مرگ یا زندگی برایشان

مطرح است، در درجه اول اهمیت قرار می دهد، ملامت کند. هیچکس حق چنین داوری را ندارد، مگر اینکه با صداقت مطلق از خود بپرسد که آیا اگر او هم به جای آن شخص می بود، چنین نمی کرد.

مدتها پس از اینکه بار دیگر به زندگی عادی خود بازگشتم (یعنی مدتها پس از رهایی از اردوگاه) یکنفر یک مجله مصور هفتگی نشانم داد که عکس هایی از زندانیانی که در بسترهای شان دراز کشیده و مات و مبهوت به ملاقاتی خیره شده بودند چاپ کرده بود. او پرسید «آیا این نگاههای خیره ترسناک، وحشتناک نیست؟»

پرسیدم، «چرا؟» زیرا به منظورش پی نبردم و چون در آن لحظه بار دیگر زندگی گذشته جان گرفت: ساعت پنج صبح. بیرون هنوز هوا گرگ و میش بود. من روی بستر سخت چوبی در کلبه ای گلی دراز کشیده بودم-ما هفتاد نفر بودیم که از ما مراقبت می شد، ما مریض بودیم و تا چند هفته آینده مجبور به ترک اردوگاه برای بیگاری نبودیم، همچنین ناچار نبودیم رژه برویم- ما می توانستیم همه روز در گوشه ای در کلبه دراز بکشیم و چرت بزنیم و منتظر جیره روزانه مان (که البته به بیماران کمتر می دادند) و سوپ (ابکی تر و با مقدار کمتر) باشیم. با همه اینها چه قدر خشنود بودیم، با وجود شرایط وحشتناک زندگی خشنود بودیم. موقعی که به شکل کتابی کنار هم چیده شده بودیم تا گرمای بدنمان هدر نرود و آنقدر تنبل و بیحال بودیم که نمی خواستیم حتی یک انگشتمان را بدون ضرورت حرکت دهیم، سوت گوشخراش و فریادهای نگهبانان را از میدانی که به کشیک شبانه بازمیگشتند و برای حضور و غیاب گرد می آمدند، می شنیدیم.

در به شدت باز شد و توفان برف به داخل کلبه هجوم آورد، رفیق خسته و وازده ای که پوشیده از برف بود بدرون سکندری رفت و چند لحظه ای نشست.

اما نگهبان ارشد او را به بیرون بازگرداند. وقتی که تعداد زندانیان کنترل می شد، ما حق نداشتیم بیگانه ای را به درون کلبه خود راه دهیم. در آن لحظه من چه قدر نسبت به او احساس ترحم کردم و چه

قدر خوشحال بودم که این اتفاق برای من نیفتاد و در عوض می توانستم در بسترم در بخش بیماران چرت بزنم! دو روز استراحت در بخش که احتمالا دو روز دیگر هم تمدید می شد، چون فرشته رهایی بخش بود!

همه داستانی که برایتان بازگو کردم با دیدن عکسها در ذهنم جان گرفت. هنگامی که برایشان از زندگی اردوگاهی ام سخن گفتم فهمیدند که چرا عکسها را آنقدرها هم وحشتناک نمی یافتم. از همه اینها گذشته شاید کسانی که زندگی اردوگاهی را تجربه کرده اند، آنقدرها هم ناخشنود نبودند.

روز چهارم استراحتم در بخش بیماران مرا مامور کشیک شبانه کردند. در همین حین پزشک سرپرست با شتاب بدرون کلبه آمد و از من خواست در اردوگاه دیگری که بیماران تیفوسی داشت برای کارهای پزشکی داوطلب شوم. برخلاف اندرزهای مصرانه رفقایم (و با وجودی که هیچ یک از همکارانم حاضر به همکاری نشدند)، تصمیم گرفتم داوطلب شوم. زیرا می دانستم با بیگاری که از من می کشند، بزودی خواهم مرد. اما اگر در بخش بهداری می مردم دست کم مرگم معنایی پیدا می کرد. فکر می کردم بی تردید اگر به عنوان یک پزشک به رفقایم کمک کنم هدفی دارم، در حالیکه اگر زندگی نباتی را ادامه می دادم یا سرانجام به عنوان کارگر بی مصرفی می مردم، دردی را دوا نمی کردم.

اینکار از نظر من حساب دودوتا چهار تا بود نه فداکاری. اما افسر مامور بخش بهداری به طور محرمانه دستور داده بود که بایستی از دو پزشک بیماری که داوطلب بخش تیفوس اردوگاه شده بودند «مراقبت» به عمل آید. ما آنقدر ضعیف شده بودیم که افسر می ترسید به جای دو پزشک دو جسد اضافی روی دستش بماند.

پیش از این یادآور شدم که هر چیزی که ارتباطی آنی بازنده ماندن خود یا رفقای صمیمی مان نداشت برای ما بی ارزش بود، زیرا همه چیز باید فدای این هدف (بقا) می شد. شخصیت فرد آن چنان در چنگال این هدف گرفتار بود که شخص تعادل فکری خود را تا حدی که همه ارزش های او را تهدید و یا دست کم

زیر علامت سوال می کشید، از دست می داد. در جهانی که دیگر به زندگی بشر و عظمت او بهایی نمی دادند، تا اراده اش را در هم شکسته و او را به صورت شیئی برای نابود شدن در آورد. (با این برنامه ریزی، که ابتدا همه گونه استفاده ای از او بکنند و آخرین  ذره نیرویش را از او بستانند). زیرا در این شرایط، سرانجام «خود شخص[1]» از گم شدن ارزش ها رنج می برد.

اگر انسان در اردوگاه کار اجباری با از بین رفتن ارزش ها، مبارزه نمی کرد و نمی کوشید عزت نفس خود را حفظ کند، احساس انسان بودن را-انسانی که دارای مغز است و از آزادی درونی و ارزشی شخصی برخوردار است- از دست می داد. و تنها بخشی می شد از توده عظیم مردم و هستی او تا حد زندگی حیوانی سقوط می کرد. زندانیان را هر لحظه به یک سو چونان گله می راندند، گاهی همه را با هم و گاهی هم جدا از هم مانند رمه گوسفندانی که نه می اندیشید و نه اراده ای از خود دارد. گروه کوچک اما خطرناکی که با همه شیوه های شکنجه و آزار  دادن آشنا بودند از همه سو چهار چشمی زندانیان را می پاییدند. آنان رمه را پیوسته با فریادها و لگدها و ضربات به جلو و عقب می راندند. و ما گوسفندان تنها به دو چیز می اندیشیدیم. چگونه از چنگال سگان هار بگریزیم و چگونه غذای بخور و نمیری به کف آریم.

درست مانند گوسفندانی که مظلومانه در وسط رمه جمع می شوند، هر یک از ما نیز می کوشیدیم به میان زندانیان راه یابیم. زیرا به این ترتیب از ضربات نگهبانانی که در دو سو و عقب و جلو ستون گوشتی در حرکت بودند در امان بودیم. در مرکز جمع بودن این امتیاز را داشت که از سوز سرما محفوظ می ماندیم، ساده تر بگویم در مرکز جمع بودن تلاشی بود برای زنده ماندن و اینکار را ما ماشین وار انجام می دادیم. اما در مواقع دیگر تلاش می کردیم به موجب قوانین اجباری اردوگاه و برای حفظ جان در معرض دید نباشیم. ما همواره می کوشیدیم جلب توجه اس. اس ها را نکنیم.

1- Personal Ego

البته مواقعی هم ممکن و حتی لازم بود از جمعیت بدور بمانیم. تجربه نشان داده است که ممکنست زندگی اجتماع اجباری، منجر به گریز انسان از آن اجتماع ولو برای مدت کوتاهی بشود، زیرا در چنین اجتماعی همه حواسها متوجه هر کاری است که تک تک افراد در هر لحظه انجام می دهند. زندانی آرزو داشت با خود و اندیشه هایش تنها بماند. همیشه حسرت با خود بودن و منزوی بودن را می خورد. پس از انتقال به اصطلاح به (اردوگاه استراحت)، بندرت اتفاق می افتاد که من بتوانم پنج دقیقه ای تنها باشم. پشت کلبه گلی، یعنی جایی که من کار می کردم و جایی که در حدود 50 بیمار بدحال جا داده بودند، در گوشه ای در کنار سیم خاردار دو جداره که اردوگاه را از دنیای خارج جدا می ساخت، جایی را سراغ داشتم. در آنجا یک چادر موقتی با چند تیر و شاخه درخت برپا کرده بودند تا چند جسد را در آن جا دهند (مرگ و میر هر روزه در اردوگاه).

محوری هم بود که به لوله های آب منتهی می شد و درپوش چوبی داشت، که من در مواقع بیکاری روی آن می نشستم و به سراشیبی های پر از گل و تپه های سرسبز دورنمای باواریا که با شبکه ای از سیم های خاردار احاطه شده بود، نگاه می کردم. با حسرت در رویا فرو می رفتم و اندیشه هایم در شمال و شمال شرقی در مسیر خانه ام سیر و سیاحت می کرد، اما جز ابر چیزی نمی دیدم.

جسدهایی که در کنارم بودند و شپش در آنها می لولید، ناراحتم نمی کرد. تنها صدای پای نگهبانان رشته اندیشه هایم را پاره می کرد. یا از بهداری مرا می خواستند و یا برای تحویل گرفتن داروهایی که تازه وارد شده بود، به کلبه ام می رفتم. - این داروها شامل پنج یا ده قرص آسپرین بود که برای مصرف چند روز پنجاه بیمار بود. سهمیه داروهایم را تحویل می گرفتم، نبض بیمارانم را می گرفتم و به کسانی که حالشان وخیم بود نصف قرص می دادم. اما به بیمارانی که آخرین نفسها را می کشیدند دارو نمی دادم. زیرا اگر هم می دادم فایده ای نداشت، از آن گذشته کسانی هم که هنوز امیدی به بهبودیشان می

رفت از دارو محروم می شدند.  برای بیمارانی که حالشان چندان هم بد نبود چیزی نداشتم جز اینکه دلداریشان دهم.

با اینکه در اثر تیفوس بسیار ضعیف و خسته بودم، خودم را می کشیدم و بیماران را عیادت می کردم، پس از آن به محل امن خودم روی سرپوش محور می رفتم.

تصادفا همین محور جان سه زندانی را نجات داد. کمی پیش از آزادیمان، مقامات زندان، زندانیان را در توده های عظیم به داخاوا می فرستادند و این سه زندانی کار عاقلانه ای کرده و نمی خواستند بروند. برای این منظور از محور پایین رفتند تا از دید نگهبانان در امان باشند. منهم با قیافه ای بیگناه و آرام روی سرپوش نشسته و به بازی بچگانه پرتاب شن به سیم خاردار مشغول بودم. نگهبانان با دیدن من لحظه ای مردد ماندند و بعد رفتند و من بیدرنگ به آن سه نفر گفتم که خطر رفع شده است.

برای کسانی که در درون این اردوگاهها نبوده اند، بسیار دشوار است که بتوانند میزان بی ارزش بودن جان انسان را درک کنند. زندانی که دیگر سخت جان شده بود، تنها زمانی این بی توجهی به هستی بشر را احساس می کرد، که مردان بیمار را به محل دیگری انتقال می دادند.

بیماران بدحال را در گاریهایی جا می دادند که زندانیان باید آن را کیلومتر ها اغلب در توفان برف به اردوگاه دیگر بکشند. اگر یکی از بیماران پیش از حرکت می مرد، باز هم او را در گاری می انداختند، چون فهرست اسم ها باید دقیق می بود! فهرست نامها تنها چیزی بود که اهمیت داشت. یک مرد به این دلیل شمرده می شد که دارای شماره ای بود، به واژه ای دیگر انسان تبدیل به شماره شده بود. این دیگر اهمیت نداشت که آن شماره زنده باشد یا مرده، زندگی یک (شماره) دیگر مطرح نبود. در پس آن شماره و زندگی که حتی اهمیتش کمتر از شماره بود چه نهفته بود؟ سرنوشت، تاریخ و نام آن مرد. در گاری بیمارانی که به اردوگاه دیگر حمل می شدند و منهم به عنوان پزشک همراهشان از باواریا به اردوگاه دیگری می رفتیم.

زندانی جوانی بود که اسم برادرش در فهرست نبود و به ناچار باید در همان اردوگاه می ماند. زندانی جوان آنقدر التماس کرد تا سرپرست اردوگاه تصمیم گرفت جای مرد دیگری را به او دهد و برادر او جای مردی را گرفت که ترجیح می داد در آن لحظه در همان اردوگاه بماند. اما فهرست اسمها باید بی نقص می بود! البته اینکار هم آسان بود. زیرا شماره این دو زندانی با هم جابجا می شد.

همانطور که پیش از این یادآور شدم ما صاحب بدنمان بودیم، که پس از همه بلاهایی که به سرمان آمده بود ،هنوز جان داشت و بقیه چیزها از جمله ژنده هایی به نام لباس که اسکلت وجودمان را می پوشاند تنها زمانی به درد می خورد که ما را در گاری بیماران می انداختند.

زندانیان این مومنان را سر تا پا برانداز می کردند تا ببینند پالتو یا کفش هایشان بهتر از مال خودشان بود یا نه.

از آن گذشته سرنوشت آنان بسر آمده و مهرپایان براسکلت آنان خورده بود، اما کسانی که هنوز زنده بودند و هنوز نیروی کار داشتند باید از هر وسیله ای که مدت زنده ماندنشان را درازتر می کرد استفاده می کردند. آنان دیگر احساساتی نبودند. رفتار زندانیان کاملا بستگی به خلق و خوی نگهبانان داشت-بازی سرنوشت- و این مسائل بیشتر آنان را از احساس بشری دور می کرد تا شرایط موجود اردوگاه.

من در آشویتس خط مشی برگزیده بودم که مفید بود و بیشتر رفقای من بعدها از آن پیروی می کردند. من معمولا به همه گونه پرسش ها در نهایت صداقت پاسخ می دادم، اما در مورد چیزهایی که صریحا از من نپرسیده بودند سکوت می کردم. اگر سنم را می پرسیدند پاسخ می دادم. اگر حرفه ام را می پرسیدند، می گفتم (پزشک) و دیگر توضیحی نمی دادم.

نخستین صبحی که در آشویتس بودیم، افسر اس. اس به محل رژه آمد. آن روز ما باید به گروههای مختلفی تقسیم می شدیم. کسانی که بیش از 40 سال داشتند، کسانی که کمتر از 40 سال داشتند، فلزکاران، مکانیک ها و از این دست. پس از آن ما را معاینه کردند تا ببینند فتق داریم یا نه. و برخی از

زندانیان باید گروه جدیدی تشکیل می دادند. گروهی که من در آن جای داده شده بودم، به کلبه دیگری برده شدیم که دوباره به صف ایستادیم. در اینجا بار دیگر با توجه به پرسش هایی در مورد سن و حرفه ام به گروه کوچک دیگری پیوستم. یکبار دیگر ما را به کلبه دیگری بردند و به گروههای مختلفی تقسیم کردند. اینکار تا مدتی ادامه داشت و من که خود را در میان عده ای ناآشنا می دیدم کلافه بودم، زیرا آنها به زبانهایی سخن می گفتند که برایم مفهوم نبود. سرانجام واپسین گزینش انجام گرفت و من به گروهی بازگشتم که در نخستین کلبه با من بودند! دوستان من تقریبا متوجه نشدند که من در این مدت زمان از کلبه ای به کلبه دیگر انتقال داده می شدم. اما می دانستم که آن لحظات سرنوشت ساز بودند. هنگامی که گاری حمل بیماران که آنان را به مقصد (اردوگاه استراحت) می برد ترتیب داده شد، اسم من (یعنی شماره ام) در فهرست بود، زیرا در آن محل به چند پزشک نیاز داشتند. اما هیچکس باور نمی کرد که مقصد ما واقعا استراحتگاه باشد. چند هفته پیش یک چنین انتقالی صورت گرفت، همان بار هم همه فکر می کردند مقصد اتاق گاز است. وقتی اعلام کردند کسانی که برای کشیک شبانه داوطلب شوند، اسمشان از صورت اسامی حذف خواهد شد، هشتاد و دو نفر زندانی بیدرنگ داوطلب شدند. یکربع بعد انتقال منتفی شد، اما هشتاد و دو نفر همچنان در کشیک شب باقی ماندند، برای اکثر کشیک ها این شب کاری به معنای مرگ در 15 روز آینده بود.

و اکنون دوباره گاری حمل بیماران برای استراحتگاه آماده شد. باز هم کسی نمی دانست چه حقه ای درکارست تا آخرین نیروی افراد در حال مرگ بکار گرفته شود- آیا تنها برای دو هفته است- به اتاق گاز خواهد رفت و یا به اردوگاه استراحت واقعی رهسپار خواهد شد، پزشک سرپرست که به من لطف داشت ساعت یک ربع به ده غروب یک روز پنهانی سر در گوشم گذاشت و گفت، (در اتاق نگهبانی گفته ام که هنوز هم می توانی اسمت را از فهرست حذف کنی و تا ساعت ده شب هم برای تصمیم گرفتن وقت داری.)

به او گفتم چنین کاری نمی کنم و به این نتیجه رسیده ام که خود را بدست سرنوشت بسپارم. (ترجیح می دهم با دوستانم بمانم) ترحم را در چشمانش خواندم، گویی واقعیت را می دانست. دستم را در سکوت فشرد، گویی خداحافظی برای زندگی نبود، بلکه از زندگی بود. به آرامی به کلبه ام بازگشتم. در آنجا دوستی در انتظارم بود.

با اندوه پرسید، « براستی می خواهی با آنها بروی؟ »

« بله ، می روم »

اشک در چشمانش حلقه زد و من کوشیدم آرامش کنم. باید کاری می کردم، وصیت کردم:

« گوش کن، اوتو ! اگر به خانه نزد همسرم بازنگشتم و اگر تو او را دیدی، به او بگو که هر روز و هر ساعت راجع به او صحبت می کردم. یادت باشد و دیگر اینکه او را بیش از هر کسی دوست دارم. سه دیگر اینکه، با وجود مشقاتی که در اینجا بسرم آمده یاد مدت کمی که با او زندگی کرده ام همواره بیش از هر چیز برایم عزیز و گرانبها بوده است. »

اوتو! حالا تو کجایی؟ زنده ای؟ از آخرین باری که با هم بودیم چه اتفاقاتی برایت افتاده؟ همسرت را پیدا کردی؟ به یاد داری چگونه از تو خواستم وصیت مرا به خاطر بسپاری واژه واژه و تو کودکانه اشک می ریختی؟

صبح روز بعد آنجا را ترک کردم. این بار نیرنگی در کار نبود مقصد ما اتاق گاز نبود بلکه واقعا استراحت گاه بود. کسانی نسبت به ما احساس ترحم می کردند در اردوگاه ماندند و بزیر مهمیز قحطی کشیده شدند که بیرحمانه تر از اردوگاه جدید ما به آنها حمله ور شده بود. آنان کوشیدند زندگی شان را نجات دهند اما با این کار سرنوشت خود را تعیین کردند. ماهها پس از آزادیمان، دوستی را از اردوگاه قدیمی ملاقات کردم. او که در اردوگاه در سمت پلیس کار می کرد، می گفت در به در دنبال یک تکه

گوشت مردار انسانی می گشت که از توده جسدها کنده بودند و سرانجام آنرا در قابلمه ای که روی آتش بود پیدا کرد. آدمخواری اردوگاه را فرا گرفته بود و من به موقع آنجا را ترک کرده بودم.

آیا این وضعیت داستان مرگ در تهران را در ذهن آدم زنده نمی کند؟ داستان از این قرار بود که یکبار یک مرد ثروتمند و مقتدر ایرانی با یکی از خدمتکارانش در باغ قدم می زد. خدمتکار فریاد برآورد که عزاییل که او را تهدید کرده بود ، دیده است. خدمتکار از اربابش تقاضا کرد که تیزپاترین اسبش را به او بدهد تا او با شتاب به تهران بگریزد، او می توانست غروب همان روز به تهران برسد. ارباب موافقت کرد، خدمتکار شتابان به سوی تهران تاخت. ارباب به هنگام بازگشت به خانه اش عزراییل را دید و از او پرسید« چرا خدمتکار مرا تهدید کردی و ترساندی؟ » عزراییل پاسخ داد، « من او را تهدید نکردم، تنها شگفت زده شدم که چرا در حالیکه قرار بود که امشب او را در تهران ببینم هنوز اینجاست.»

زندانیان اردوگاه از تصمیم گیری در هر زمینه ای وحشت داشتند. و این به خاطر احساس نیرومند آنان در این زمینه بود که سرنوشت تعیین کننده است و انسان نباید با آن بازی کند بلکه بگذارد هر آنچه پیش آید خوش آید. از آن گذشته، بی احساسی بر همه احساسات زندانی چیره و حاکم شده بود. گاهی باید تصمیمات برق آسایی می گرفتیم، تصمیماتی که متضمن مرگ یا زندگی بود. اما حتی در چنین لحظاتی نیز زندانی ترجیح می داد تسلیم سرنوشت خود باشد. گریز از هر نوع تصمیم گیری وقتی بیش از هر چیز چشم گیر می شد که زندانی مجبور بود تصمیم به فرار کردن یا نکردن بگیرد و در چنین لحظاتی که مساله بسیار حساس بود و دقایق به حساب می آمد، او دچار شکنجه روحی می شد. و مردد می ماند که آیا جان خود را به خطر بیندازد و فرار کند یا نه؟

من خود نیز دچار چنین شکنجه ای شدم. زمانی که جبهه جنگ به نزدیکی اردوگاه کشانده شده، من نیز فرصت این را داشتم که بگریزم. داستان چنین بود که یکی از همکارانم باید برای دیدن بیماران بخارج از اردوگاه می رفت و این یک ماموریت پزشکی بود. او می خواست در این زمان فرار کند و مرا هم با خود

ببرد. او به بهانه مشاوره پزشکی در مورد بیماری که بیماریش نیاز به مشورت با یک متخصص داشت مرا از اردوگاه خارج سازد. قرار بود خارج اردوگاه یکی از اعضای جنبش مقاومت خارجی به ما لباس و مدارک لازم را بدهد. در واپسین دم به علت مشکلات فنی ناچار شدیم بار دیگر به اردوگاه برگردیم. ما هم فرصت را غنیمت شمرده مقدار سیب زمینی خراب و یک کوله پشتی با خود برداشتیم.

در راه ما خود را به اردوگاه زنان و به درون کلبه ای رساندیم. این اردوگاه خالی بود، زیرا زنان را به اردوگاه دیگری فرستاده بودند. کلبه مثل بازار شام بود و همه چیز در هم ریخته. پیدا بود که زنان خرت و پرتهایی برای خود دست و پا کرده و بعد هم ناچار به تخلیه آنجا شده بودند. لباس ژنده، حصیر، غذای فاسد و ظروف شکسته از آن جمله بود. چند کاسه سالم هم بود که بدرد ما می خورد اما تصمیم گرفتیم برنداریم. بعدها شنیدیم که وقتی اوضاع بحرانی شد، از این کاسه ها تنها برای غذا استفاده نمی کردند بلکه، بجای لگن و لگن دستشویی نیز استفاده می شد. (با اینکه بردن هر گونه ظرفی به داخل کلبه ممنوع بود، اما گاهی بعضی از زندانیان ناچار به زیر گذاشتن قانون می شدند، به ویژه بیماران تیفوسی که ضعیف تر از آن بودند تا خارج از کلبه به توالت بروند، حتی اگر کسی به آنان کمک می کرد) در حالی که من بیرون کلبه کشیک می دادم دوستم داخل کلبه رفت و پس از مدت کوتاهی با یک کوله پشتی که زیر کتش پنهان کرده بود، بیرون آمد. این بار نوبت من بود که به داخل کلبه بروم و کوله پشتی دیگری را که دوستم دیده بود بردارم. به داخل رفتم و توی خرت و پرت ها به جستجو پرداختم. کوله پشتی را پیدا کردم. حتی یک مسواک هم بچنگ آوردم. و ناگهان در میان آن همه چیزهایی که زنان بجا گذاشته بودند جسد زنی را دیدم.

با شتاب به کلبه ام بازگشتم که اثاثیه ام را جمع کنم: کاسه غذا، یک جفت دستکش مندرس، که از یکی از بیماران مرده تیفوسی (به ارث) برده بودم، چند تکه کاغذی که یادداشتهایم را نوشته بودم (همانطور که یادآور شدم، من یادداشتهایی را که در آشویتس گم کرده بودم، بازنویسی کرده بودم). برای

آخرین بار از بیمارانم دیدن کردم. این بیماران در دوسوی کلبه، روی چوبهای پوسیده خوابیده بودند. بالای سر تنها بیماری که همشهریم بود رفتم. خیلی سعی کرده بودم جانش را نجات دهم، اما وضعش وخیم و رو به مرگ بود. هیچ قصدی نداشتم راجع به فرارم به دیگران چیزی بگویم، اما گویا رفیقم حدس زده بود (شاید قیافه من عصبی بود). با صدایی خسته از من پرسید « تو هم اینجا را ترک می کنی؟ » انکار کردم، اما گریز از نگاه اندوهگینش دشوار بود. پس از اینکه به همه بیماران سر کشیدم، پیش او بازگشتم و بار دیگر با نگاه بیمارش که مرا متهم می کرد رویاروی شدم. پس از اینکه به رفیقم گفتم منهم با او فرار خواهم کرد، احساس ناخوشایندی بدرونم چنگ انداخت که لحظه به لحظه ژرفتر می شد. ناگهان بر آن شدم که برای یکبار هم که شده سرنوشت را در دست بگیرم و مهارش کنم. بیرون کلبه دویدم و به دوستم گفتم که نمی توانم با او بروم. به مجردی که با قاطعیت به دوستم گفتم که مایلم با بیمارانم بمانم آن احساس بیمارگونه رهایم کرد. نمی دانستم روزهای آینده چه در پیش خواهیم داشت اما یک آرامش درونی احساس می کردم که هرگز بیش از آن تجربه نکرده بودم. به کلبه بازگشتم، روی تخته ها کنار همشهریم نشستم و سعی کردم آرامش کنم، پس از آن با سایر بیماران گپ زدم و کوشیدم در آن حال هذیانی که داشتند، آرامشان کنم.

آخرین روز اقامت ما در اردوگاه فرا رسید. هر قدر که دامنه جبهه ها به اردوگاه نزدیکتر می شد، زندانیان را دسته به دسته به اردوگاههای دیگر منتقل می کردند. مقامات زندان، کاپوها و آشپزها فرار را بر قرار ترجیح داده بودند. در چنین روزی دستور داده شده بود که اردوگاه باید تا غروب آفتاب کاملا تخلیه شود. حتی چند زندانی که باقی مانده بودند (بیماران، چند پزشک و پرستاران) مجبور به ترک آنجا شدند، تا بتوانند شب هنگام اردوگاه را آتش بزنند. هنوز از آمدن کامیون که قرار بود بعد از ظهر بیاید و بیماران را به اردوگاه دیگری حمل کند، خبری نبود. در عوض دروازه های اردوگاه بسته شد و مراقبت در

اطراف سیم های خاردار شدیدتر شد تا کسی نتواند فرار کند. به نظر می رسید باقیمانده زندانیان محکوم بودند در اردوگاه آتش زده شوند. من و دوستم بار دیگر تصمیم گرفتیم فرار کنیم.

به ما دستور دادند جسد سه زندانی را بیرون اردوگاه و پشت سیم های خاردار به خاک بسپاریم. تنها ما دو نفر بودیم که نیرو داشتیم چنین کاری را انجام دهیم. تقریبا بقیه افراد در چند کلبه ای که هنوز مورد استفاده قرار می گرفت، در بستر بودند و با تب و هذیان دست و پنجه نرم می کردند. حالا دیگر نقشه ای دیگر در سر داشتیم: برای بردن جسد از یک وان کهنه به جای تابوت استفاده می کردیم که کوله پشتی را هم می توانستیم در درون آن پنهان کنیم. با دومین جسد کوله پشتی را می بردیم و قصد داشتیم با سومین جسد هم فرار کنیم. در بردن دو جسد کار ما طبق نقشه انجام گرفت، همه چیز رو به راه بود. پس از اینکه برگشتیم، موقعی که دوستم رفته بود که تکه نانی دست و پا کند تا بتوانیم در چند روز آینده در جنگلها با آن رفع گرسنگی کنیم، من منتظر ماندم. دقیقه ها می گذشت و من همچنان منتظر بودم. با گذشت زمان و نیامدن دوستم بی قرارتر می شدم. پس از سه سال زندگی اردوگاهی، مزه آزادی را شادمانه در ذهنم زنده می کردم. فکر می کردم چه قدر عالی خواهد بود به سوی جبهه جنگ برویم. اما کار ما به آنجا نرسید.

همان لحظه ای که دوستم بازگشت، دروازه اردوگاه باز شد، یک اتومبیل پر زرق و برق سربی رنگ که رویش علامت صلیب سرخ دیده می شد، آهسته به زمین رژه رسید. نماینده ای از صلیب سرخ بین المللی در ژنو وارد شد، و حالا دیگر اردوگاه و زندانیان در پناه او بودند. نماینده در یک خانه روستایی اقامت گزید تا در صورت بروز هر گونه خطری نزدیک اردوگاه باشد. حالا دیگر چه کسی به فکر فرار بود؟ بسته های دارو بود که از اتومبیل بیرون می آوردند، سیگار توزیع می کردند، از ما عکس می گرفتند و شادی از زمین و زمان می بارید و خجسته لحظاتی بود، حالا دیگر نیازی نبود جان خود را به خطر انداخته و به جبهه جنگ برویم.

در اثر هیجان زدگی جسد سوم را فراموش کرده بودیم. سرانجام جسد را بیرون برده و در قبری که برای سه جسد کنده بودیم جا دادیم. نگهبانی که ما را همراهی می کرد- و نسبتا آدم بی آزاری بود- دفعتا تبدیل به آدم ملایمی شد، او فکر می کرد که ممکن است ورق برگردد و جلب خشنودی ما برای روز مبادا قطعا به کارش خواهد آمد. پیش از اینکه خاک را بر روی جسدها بریزیم، دعا کردیم و او نیز در مراسم دعا به ما پیوست. پس از آنهمه هیجانات و فشارهای حاصله در آن چند روز سخت و سیاه، روزهایی که سرانجام بر مرگ چیره گشتیم، واژه های نیایش ما در رسیدن به صلح و آرامش درخشان ترین و صمیمانه ترین واژه هایی بود که از درون ما بر می خاست.

بنابراین آخرین روز زندان را نیز به امید آزادی سپری کردیم. اما گویا پیروزی را زودتر از موقع جشن گرفته بودیم. زیرا با اینکه نماینده صلیب سرخ به ما اطمینان داد که پیمان صلح امضا شده و اردوگاه را نباید تخلیه کرد، اما همان شب افسران اس. اس سر رسیدند و گفتند دستور دارند که اردوگاه را تخلیه کنند. قرار بود باقی زندانیان را به اردوگاه مرکزی ببرند که بعد ظرف 48 ساعت به سوییس بفرستند تا با سایر اسرای جنگ مبادله کنند.

افسران اس. اس آنقدر رفتارشان دوستانه بود که ما باور نمی کردیم اینها همان اس.اس های شکنجه گرند. اس. اس ها می کوشیدند ما را وادار کنند بدون وحشت سوار کامیونها شویم و می گفتند باید از شانس خوب خود سپاسگزار باشیم. کسانیکه هنوز ته نیرویی داشتند سوار کامیونها شدند، و کسانی را هم که کاملا از رمق رفته بودند، به دشواری بلند می کردند و در کامیون جا می دادند.

دیگر نیازی نبود من و دوستم کوله پشتی مان را پنهان کنیم. ما در صف آخرین گروهی ایستادیم که باید سیزده نفر را از این گروه بر می گزیدند و با کامیون ما قبل آخر می فرستادند. سرپرست پزشکان تعداد مورد نیاز را شمرد، اما ما از قلم افتادیم. سیزده نفر سوار کامیون شدند و ما دو نفر جا ماندیم. ما شگفت زده، ناراحت و ناامید پزشک را ملامت می کردیم. او هم خستگی و کلافه شدن خود را بهانه

کرد و عذر خواست زیرا فکر کرده بود که ما دو نفر هنوز خیال فرار در سر داریم. ما در حالیکه کوله پشتی هایمان را به پشت داشتیم و در نهایت بی صبری و بی قراری همراه باقی زندانیان نشستیم و منتظر آخرین کامیون شدیم. ناچار بودیم مدت درازی به انتظار بمانیم. سرانجام در اتاق خالی نگهبانان روی تشک ها دراز کشیدیم، لحظات را در امید و ناامیدی سپری می کردیم. با لباس و کفش خوابیدیم تا آماده سفر باشیم.

با صدای تیراندازی و توپ بیدار شدیم، نور خمپاره و صدای تیر و توپ به درون کلبه می ریخت. سرپرست پزشکان با شتاب وارد کلبه شد و دستور داد به سینه روی زمین بخوابیم. یکی از زندانیان به محض شنیدن دستور پزشک از روی بسترش با کفش روی شکمم پرید. از خواب بیدار شدم و دیدم هنوز سالمم! و در آن لحظه بود که فهمیدیم چه اتفاقی افتاده است: دامنه جبهه جنگ تا اردوگاه ما رسیده بود! تیراندازی آرام گرفت و سپیده زد. و بیرون روی تیری در دروازه اردوگاه پرچم سفیدی با وزش باد به اهتزاز در آمد.

چندین هفته بعد پی بردیم که حتی در همان ساعات آخرین نیز سرنوشت چه بازیها با ما باقیمانده زندانیان داشته است. و دیدیم که تصمیم بشر به ویژه در موارد مرگ و زندگی چه قدر ناستوار است.

عکس هایی به دستم رسید که از اردوگاه کوچکی که از اردوگاه ما چندان دور نبود برداشته بود. دوستان ما که آنشب فکر می کردند در کامیونها به سوی آزادی می روند، به این اردوگاه منتقل شدند و در آنجا در کلبه های قفل شده سوزانده شدند. بدنهای نیمه سوخته آنان را می توانستم تشخیص دهم. بار دیگر به یاد عزراییل در تهران افتادم.

بی احساسی زندانیان جز اینکه نقشی به عنوان مکانیسم دفاعی داشت، زاییده عوامل دیگری بود. این بی احساسی زاییده گرسنگی و کمبود خواب (همانطور که در زندگی عادی نیز پیش می آمد) و بی حوصلگی بود که یکی از مشخصات روحی زندانی به شمار می رفت. کمبود خواب همچنین به علت وجود

شپش آزار دهنده در کلبه های پرجمعیت بود که در اثر نداشتن بهداشت و نظافت فزونی می گرفت. بی حوصلگی و بی احساسی به علت نخوردن قهوه و نکشیدن سیگار هم می توانست باشد.

علاوه بر این انگیزه های جسمانی، انگیزه های روانی نیز مطرح بود که به شکل عقده های ویژه ای بروز می کرد چنانکه اکثر زندانیان از نوعی عقده حقارت رنج می بردند. ما هر یک پیش از اسارت فکر می کردیم (کسی هستیم) در حالیکه در زندان برای ما به اندازه پشیزی ارزش قایل نبودند (اعتقاد به ارزش درونی بشر به زمینه های معنوی و والاتری بستگی دارد و زندگی اردوگاهی نمی تواند آنرا از هم فرو پاشد. اما آیا  چه تعدادی از انسانهای آزاد از این سیر و سلوک معنوی برخوردارند که ما از زندانیان انتظار داریم؟)

زندانی معمولی بدون اندیشیدن به این واقعیت در اسارت به سر می برد، احساس می کرد از نظر معیارهای انسانی کاملا سقوط کرده است. و این مساله زمانی آشکار می شد که انسان تضادهای ناشی از ساخت جامعه شناسی استثنایی اردوگاه را بررسی می کرد.

« برجسته ترین» زندانیان، کاپوها ،آشپزها، مغازه داران، پلیس های اردوگاه معمولا به هیچ وجه احساس نمی کردند مانند اکثر زندانیان تنزل یافته اند، بلکه فکر می کردند افتخاری نصیبشان شده است!

به بعضی از آنان حتی احساس بزرگی نیز دست می داد. واکنش ذهنی که اکثر زندانیان نسبت به این گروه اقلیت عزیز کرده از خود نشان می دادند ،همراه با حسدورزی و قرقر بود که به شکلهای گوناگون و گاهی نیز به شکل بذله گویی و شوخی بروز می کرد. به طور مثال، یک زندانی، به زندانی دیگری راجع به کاپویی دیگر می گفت، « فکرش را بکن! من این مرد را زمانی که تنها رییس یک بانک بود می شناختم. جای خوشبختی نیست که به چنین مقام والایی رسیده است؟ »

به محض اینکه بین اکثریت تحقیر شده و اقلیت به عرش رسیده، رویارویی پیش می آمد که این درگیریها کم هم نبود و همیشه هم با توزیع غذا شروع می شد، نتیجه اش یک جریان انفجاری بود. بنابراین هنگامی که این فشارهای روانی فزونی می یافت، کج خلقی همه گیر که راجع به عوامل جسمانی آن بیشتر صحبت کردیم نیز شدیدتر می گردید. و هیچ جای شگفتی نیست که این فشارها اغلب سبب در گرفتن دعوا نیز می شد. از آنجا که زندانی پیوست شاهد شلاق خوردن زندانیان بود، میل به خشونت در او سر برمی داشت. من خودم وقتی گرسنه و خسته بودم، خون به سرم می دوید و مشتهایم را گره می کردم. به ما اجازه داده بودند در کلبه بیماران تیفوسی بخاری روشن کنیم و من برای اینکه بخاری خاموش نشود تا صبح کشیک می دادم به همین علت غالبا بسیار خسته و فرسوده بودم. رویایی ترین ساعات من همین شبهایی بود که بقیه یا خواب بودند و یا هذیان می گفتند. من در دل این نیمه شب ها، می توانستم جلوی بخاری دراز بکشم و چند سیب زمینی دزدی را روی آتشی که ذغالش هم دزدی بود برشته کنم. اما روز بعد خسته تر، بی حس تر و تندخود تر بودم.

موقعی که به عنوان پزشک در کلبه بیماران تیفوسی کار می کردم، باید به جای سرپرست ارشد نیز که مریض بود کار کنم، بنابراین من در برابر مقامات اردوگاه مسئول تمیز نگاهداشتن کلبه ها بودم، البته اگر بشود کاری را که ما می کردیم به واژه تمیز شناخت. تظاهر به بازرسی که اغلب هم از کلبه ها به عمل می آمد بیشتر به خاطر شکنجه ما بود تا بهداشت.

آنچه برای ما حیاتی بود دارو و غذای بیشتر بود، اما بازرسان تنها به این توجه داشتند که یک پر کاه وسط راهرو نیفتاده باشد و یا پتوهای کثیف و پر از کرم بیمارن مرتب تا شده باشد و دیگر توجهی نداشتند که به سر بیمار چه می آید. اگر گزارشم را درست می دادم یعنی کلاهم را به سرعت از سرم بر می داشتم و پاهایم را بهم می کوفتم، «کلبه شماره 9-6 : پنجاه و دو بیمار، دو پرستار و یک پزشک ،» خشنود آنجا را ترک می کردند. معمولا وقتی اعلام می کردند که برای بازرسی خواهند آمد، اغلب با

ساعتها تاخیر می آمدند و گاهی هم اصلا نمی آمدند، اما تا زمانی که نیامده بودند من ناچار بودم پتوها را مرتب کنم، ذرات کاه را که از رختخواب بیرون می ریخت، جمع کنم.

و سر بیماران بیچاره را که در رختخواب شان می غلتیدند و تهدید می کردند زحمت مرا در نظم رختخواب هدر خواهند داد فریاد بکشم. بی احساسی و بی تفاوتی در میان بیماران بدحال آنقدر محسوس بود که هیچگونه واکنشی از خود نشان نمی دادند، مگر اینکه سرشان فریاد می زدم. که گاهی فریاد هم کارگر نمی شد و در اینجا بود که باید سخت خودم را کنترل می کردم تا آنان را کتک نزنم. زیرا انسان وقتی خود از تندخویی اش رنج می برد با بی احساسی و بی تفاوتی دیگران به ویژه در موارد خطرناک (که در مواقع بازرسی پیش می آمد) رویاروی می شد.

با کوششی که در ارائه ی این مطالعه ی روانشناسی و توجیه آسیب شناسی روانی، خصوصیات ویژه ی اسیران اردوگاه کار اجباری نمودم ، ممکنست این تصور را در ذهن شما ایجاد کرده باشم که بشر کاملا بگونه ای اجتناب ناپذیر زیر تاثیر محیط خویش واقع می شود. (البته در این مورد محیط، محیط منحصر به فرد زندان است که زندانی را وا می داشت، رفتارش را با الگوی پذیرفته شده ای تطبیق دهد.) پس آزادی بشر چه می شود؟ هیچگونه آزادی معنوی در رابطه با رفتار و واکنش در برابر محیط موجود، وجود ندارد؟ آیا این نظریه درست است که بشر چیزی جز محصول عوامل و شرایط محیطی، اعم از اینکه دارای طبیعت زیستی روانشناسی یا جامعه شناسی باشد، نیست؟ آیا بشر محصول تصادفی این عوامل است؟ مهمتر از همه اینکه، آیا واکنش های زندانی در برابر جهان واحد اردوگاه کار اجباری ثابت می کند که بشر نمی تواند از تاثیرات محیط خود بگریزد؟ آیا بشر در رویارویی با چنان شرایطی حق گزینش عمل ندارد؟

به این پرسش ها می توانیم به طور اصولی و از روی تجربه پاسخ دهیم. تجربه های اندوخته شده در زندگی اردوگاهی نشان می دهد که بشر حق گزینش عمل را دارد. نمونه هایی که اغلب دارای طبیعت

قهرمانانه است وجود دارد، که ثابت می کند انسان می تواند بر بی احساسی چیره شود و تندخویی را نیز مهار کند، بشر می تواند حتی در چنین شرایط هولناک فشارهای روحی و جسمی، آزادی معنوی خود را حفظ کند.

ما که در اردوگاه کار اجباری زندگی می کردیم، به چشم می دیدیم مردانی را که به کلبه های دیگر می رفتند و دیگران را دلداری می دادند و آخرین تکه نانشان را هم به آنان می بخشیدند. درست است که شمار این مردان زیاد نبودند، اما همین هم ثابت می کرد که همه چیز را می توان از یک انسان گرفت مگر یک چیز: آخرین آزادی بشر را در گزینش رفتار خود در هر شرایط موجود و گزینش راه خود.

ما در اردوگاه، هر روز و هر ساعت در برابر فرصت هایی که به ما داده می شد، قرار داشتیم و باید تصمیم می گرفتیم، تصمیم در مورد اینکه در برابر نیروهایی که ما را تهدید می کرد تسلیم بشویم یا نه، تهدید به اینکه ما را از خودمان و از آزادی درونی مان بدزدند، تصمیمی که مشخص می کرد ما بازیچه شرایط هستیم، آزادی و بزرگی را از ما می گرفت و ما را به شکل یک زندانی نمونه قالب ریزی می کرد.

اگر از این دید به مساله بنگریم، می بینیم که واکنش های روانی زندانیان اردوگاه کار اجباری باید چیزی بیش از بیان شرایط ویژه جسمی و جامعه شناسی باشد.

گرچه شرایط نامناسب زندگی از قبیل کمبود خواب، غذای ناکافی و فشارهای روانی گوناگون موجب می شد زندانیان به شکلی از خود واکنش نشان دهند، ولی در تجزیه تحلیل نهایی روشن می شود تغییر ماهیت زندانی نتیجه تصمیم درونی اوست و نه تنها نتیجه تاثیرات زندگی اردوگاهی. بنابراین، اصولا هر مردی می تواند حتی در چنان شرایطی تصمیم بگیرد از نظر روحی و معنوی چگونه تغییر یابد. او می تواند ارزش انسانی خود را حتی در اردوگاه کار اجباری نگاهدارد. داستایوسکی می گوید: «من تنها از یک چیز می ترسم و آن اینکه شایستگی رنجهایم را نداشته باشم.» پس از آشنایی با اسیرانی که رفتارشان

در اردوگاه ، رنجها و مرگشان شاهدی بر این واقعیت بود که آخرین آزادی را هرگز نمی توان از دست داد، به یاد گفته داستایوسکی می افتم. زیرا به چشم می دیدم که آنان ارزش رنجهایشان را دارند. به شیوه ای که رنج را می پذیرفتند و تحمل می کردند، حکایت از یک عظمت درونی بکر داشت. و همین آزادی معنوی بود که هیچکس نمی توانست آنرا از ما برباید و همین آزادی معنوی بود که زندگی را پرمعنا و با هدف می ساخت.

زندگی فعال به بشر فرصت می دهد تا در کار خلاقه به ارزشها پی برد، و زندگی غیر فعال تفریحی، فرصتی است برای دست یافتن به کمال در تجربه زیبایی، هنر یا طبیعت. اما در زندگی که نه فعال است و نه غیر فعال و امکان رفتار اخلاقی والاتری را به ما می دهد، نیز هدفی نهفته است: به طور مثال، در گرایش انسان به وجود خویش، وجودی که با نیروهای بیرونی محدود شده است زندانی از زندگی خلاقه و تفریحی هر دو محروم بود. اما تنها خلاقیت و شادمانه زیستن زندگی را پربار نمی کند. اگر اصلا زندگی دارای مفهومی باشد، پس باید رنج هم معنایی داشته باشد. رنج، بخش غیر قابل ریشه کن شدن زندگی است، گرچه به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی بشر بدون رنج و مرگ کامل نخواهد شد.

به شیوه ای که انسان سرنوشت و همه رنجهایش را می پذیرد، به شیوه ای که صلیب خود را به دوش می کشد، فرصتی می یابد که حتی در دشوارترین شرایط، معنایی ژرفتر به زندگیش ببخشد.

چنین زندگی همواره قهرمانه و شرافتمندانه و آزاد خواهد درخشید و بودند کسانی هم که در مبارزه برای نجات جان، عظمت بشری خود را فراموش کرده و در زمره حیوانات در می آمدند. و در اینجاست که یا بشر از فرصتها برای رسیدن به ارزش های اخلاقی که موقعیت و شرایط دشوار در پیش راه او قرار می دهد، سود می جوید و یا از آن روی بر می گرداند. و همین گزینش است که مشخص می کند او ارزش رنجهایش را دارد یا خیر.

گمان مبرید که اینها مسایل غیردنیایی است و خارج از زندگی واقعی ماست. واقعیت اینست که شمار کسانی که شایستگی رسیدن به چنان معیارهای اخلاقی والایی دارند انگشت شمارست. در میان زندانیان، تنها معدودی بودند که آزادی کامل درونی خود را حفظ کردند و به چنان ارزش هایی که ارمغان رنجهایشان بود دست یافتند، اما حتی یک نمونه از این دست شاهد بسنده ای است که نیروی درونی بشر او را برانگیزد و بر سرنوشت صوری خود پیروزش گرداند. تنها در اردوگاه کار اجباری نیست که می توان چنین مردانی را یافت. بشر در همه جا با سرنوشت و با فرصت دست یابی به چیزی از راه رنجهایش رویاروی است.

بهترست سرنوشت بیماران و به ویژه بیمارانی را مثال بیاورم که غیر قابل علاج هستند. یکبار نامه جوان معلولی به دستم افتاد که برای دوستی نوشته بود که چیزی از عمرش باقی نیست و حتی عمل جراحی هم فایده ای نخواهد داشت. و بعد هم نوشته بود فیلمی را به یاد می آورد که در آن مردی را تصویر می کرد که به شیو ه ای شجاعانه و با رشادت در انتظار مرگ بود. این پسر معلول فکر می کرد که برخورد این مرد با مرگ سیرکمال او را می نمایاند که چنان بزرگ منشانه به پیشواز مرگ می رفت و نیستی مادی را پذیرا می داشت.

سالها پیش فیلمی به نام «رستاخیز[1]» از یکی از کتابهای تولستوی[2] بر روی اکران آمد، آن عده از ما که این فیلم را دیدیم نیز چنین اندیشه هایی در سر داشتیم. زیرا این فیلم سرشار بود از سرنوشت مردان بزرگ گرچه در آن زمان برای ما نه ایمانی با آن عظمت وجود داشت و نه امید به رسیدن به آنچنان درجه والا.

---

۱- Resurrection
2 - Tolstoy

به واژه ای دیگر، فرصتی نداشتیم به چنان عظمتی دست یابیم. پس از دیدن آن فیلم به نزدیکترین چایخانه رفتیم و پس از نوشیدن یک فنجان قهوه و خوردن یک ساندویچ اندیشه های متافیزیکی عجیبی را که یک لحظه از ذهنمان گذشته بود، به دست فراموشی سپردیم.

اما وقتی خودمان با سرنوشت بزرگی رویاروی شدیم و بر آن شدیم که آن را با عظمت روحی برابری پذیرا باشیم، دیگر همه آن راه حلهای جوانی را فراموش کرده و از پا در افتادیم.

شاید زمانی می رسید که بعضی از ما بار دیگر همان فیلم و یا نظیر آن را می دیدیم. اما حالا دیگر مساله فرق می کرد زیرا شاید در همان زمان تصاویری را با چشم دل می دیدیم، تصاویر کسانی که در زندگی خود به چیزهایی دست یافته بودند که محتوایش خیلی بیش از محتوای یک فیلم احساسی بود. شاید پاره ای از جزییات عظمت درونی مرد معینی مانند داستان زن جوانی که من خود در اردوگاه کار اجباری شاهد مرگش بودم، از ذهن شما گذر کند. این داستان بسیار کوتاه است و نمی توانم مطلب زیادی درباره اش بگویم. چنانکه گویی داستان ساخته و پرداخته ذهن خودم است، اما برای من این داستان مانند شعر است.

قهرمان داستان می دانست که ظرف چند روز آینده خواهد مرد. اما زمانی که من با او صحبت کردم، از روحیه خوبی برخوردار بود. این زن به من گفت، « از سرنوشتم سپاسگزارم که چنین ضربه سهمگینی بر من وارد آورد، زیرا در زندگی پیشینم زیاده خواه و از خود راضی بودم و کمال معنوی را جدی تلقی نمی کردم » در حالیکه به پنجره کلبه اشاره می کرد گفت، « در لحظات تنهایی این درخت تنها دوستی است که در برابر من ایستاده است.» این زن می توانست از پنجره تنها یک شاخه درخت شاه بلوط را ببیند که روی آن دو غنچه بود. او به من گفت، « من اغلب با این درخت درددل می کنم. » من در شگفت شدم، نمی دانستم چه بگویم. آیا  این زن هذیان می گفت؟ آیا  دچار کابوس بود؟ با اشتیاق از او پرسیدم آیا درخت هم پاسخ می داد؟

« بله »

چه می گفت؟

می گفت، من اینجا هستم - من اینجا هستم- من زندگی هستم، من زندگی جاودانم. پیش از این نیز یادآور شدم که آنچه نهایتا موجب باژگونی وضع روحی و درونی زندانی می شد چندان وابسته به شرایط روانی – جسمی محیط زندان نبود، بلکه نتیجه تصمیم آزاد زندانی بود. بررسی های روانشناسی از زندانیان نشان داده است که تنها مردانی سرانجام قربانی تاثیرات مخرب زندگی اردوگاهی شدند، که اجازه دادند خوی معنوی و اخلاقی آنان افت کند. در اینجا این پرسش پیش می آید که چه چیزی می توانست و یا می بایست چنین (نیروی درونی) را در ما ایجاد کند؟

زندانیان پیشین وقتی از تجارب خود صحبت می کنند یا می نویسند، برآنند آنچه که بیش از همه موجب آزار و تضعیف روحی زندانی می شود اینست که نداند مدت زندان او چه قدر به درازا خواهد کشید. زندانی تاریخ آزادیش را نمی دانست. (درزندان ما حرف زدن در این مورد نیز بی معنی بود) در واقع مدت زندان نامعلوم و نامحدود بود. یک روانشناس پژوهشگر برجسته معتقد است که زندگی در اردوگاه کار اجباری یک «زندگی موقت» است. و بهتر است ما این عبارت را به این شکل کامل کنیم و آنرا «زندگی موقت نامحدود» بنامیم.

تازه واردان هیچ یک از شرایط زندگی در اردوگاه را نمی دانستند.

کسانی که از سایر اردوگاهها بازگشته بودند مجبور به سکوت بودند و از بعضی اردوگاهها هم هیچکس بازنگشته بود. در ذهن زندانی در ابتدای ورود به اردوگاه باژگونی هایی پدید می آمد. با پایان ابهام و تردید، عدم اطمینان نسبت به پایان دوره زندان ابهام دیگری برای سرانجام کار زندانی در دلش سر برمی داشت. زیرا امکان نداشت که زندانی بداند اصلا این شکل زندگیش پایانی خواهد داشت یا نه.

واژه لاتین Finis دو معنا دارد: پایان یا هدف، و هدفی برای رسیدن. مردی که نمی توانست «زندگی موقت» خود را پیش بینی کند، نمی توانست هدف نهایی را نشانه بگیرد. او دیگر نمی توانست، برخلاف زندگی طبیعی دیگران برای آینده زندگی کند. و به همین دلیل بود که ساخت کلی زندگی درونی او باژگون می شد. و ما با این نشانه های سقوط و افت در سایر مراحل زندگی نیز رویاروی بودیم. به طور مثال، کارگر بیکار در وضع مشابهی قرار دارد، زیرا زندگی او موقتی بود و به عبارتی نمی توانست برای آینده زندگی کند و یا هدفی داشته باشد. پژوهش هایی که در مورد معدنچیان بیکار انجام گرفته است، نشان می دهد که آنان از نوعی مرحله دگرگون شده ویژه ای -مرحله درونی- که برخاسته از وضع نابسامان دوران بیکاری آنانست، رنج می بردند. زندانیان نیز از این «تجربه مرحله ای» عجیب رنج می بردند. در اردوگاه زندانی یک واحد زمانی، مثلا یکروز را ساعت به ساعت با شکنجه سپری می کرد و خستگی پایان ناپذیر به نظر می رسید. واحد زمانی طولانی تر، مثلا یک هفته به سرعت می گذشت. من معتقد بودم که در اردوگاه یک روز درازتر از یک هفته به نظر می رسید و رفقایم هم با من هم عقیده بودند. آنچه را که ما در مورد گذشت زمان تجربه می کردیم شگفت انگیز بود! و در اینجا انسان به یاد، کوه سحرآمیز، نوشته توماس مان[1] می افتد که دارای پاره ای از نکات برجسته روانشناسی است. مان پیشرفت معنوی کسانی را که در موقعیت روانشناسی مشابهی بودند مطالعه کرد. به طور مثال بیماران مسلول را در یک آسایشگاه مورد مطالعه قرار داد که نمی دانستند چه زمانی از آنجا مرخص خواهند شد. آنان نیز زندگی مشابهی را بدون هدف و آینده تجربه می کردند.

یکی از زندانیانی که در ابتدای ورودش همراه با ستونی از زندانیان جدی از ایستگاه ترن به اردوگاه می رفت، بعدها برایم نقل کرد که در آن لحظه احساس می کرد در تشییع جنازه خود شرکت جسته است. زیرا زندگیش را کاملا بدون آینده می دید. و زندگی را آنچنان پایان یافته لمس می کرد که گویی مرده

---

۱- Thomas mann

است. البته این احساس مرگ با عوامل دیگری تشدید می شد، از نظر زمانی به علت نامحدود بودن دوره زندانش که به شدت هم احساس می شد، از نظر مکانی محدوده تنگ زندان آزارش می داد. هر آنچه که در پس سیم های خاردار بود به نظرش متروک، دور از دسترس و به عبارتی غیر واقعی جلوه می کرد. چنانکه مردم و رویدادهای خارج از اردوگاه و همه زندگی طبیعی برایش جنبه شبحی را پیدا می کرد. زندگی خارج را تا آنجا که می توانست به چشم ببیند، چنان به نظرش می رسید که گویی مرد مرده ای از دنیای دیگر بدان می نگریست.

کسی که هدفی در آینده نمی دید، ناچار تسلیم واپس نگری می شد و اندیشه های گذشته را نشخوار میکرد که همین باعث سقوط او می شد.

پیش از این در زمینه تمایل به واپس نگری که سبب می شد زندانی «حال» را بهتر تحمل کند سخن گفتیم. این مکانیسم شخص را قادر می ساخت که خوف و دهشت حال را غیر واقعی تر احساس کند، اما تهی کردن حال از واقعیتش خود خطرناک بود. زیرا در این صورت فرصت هایی را که پیش می آمد- فرصت هایی که واقعا وجود داشت- و امکان داشت به زندگی اردوگاهی معنای مثبتی ببخشد را نادیده می انگاشتیم و به آسانی از کنار آنها رد می شدیم. با توجه به «زندگی موقت مان» که خود یک زندگی غیرواقعی و عامل مهمی به شمار می رفت و می توانست موجب شود زندانی تعادل خود را از دست بدهد، به عبارتی همه چیز بی معنی می شد. این زندانیان فراموش می کردند که چنان شرایط دشوار استثنایی اغلب فرصتی به انسان می دهد تا از نظر روحانی فراسوی خود گام گذارند. آنان به جای اینکه دشواریهای اردوگاه را سنگ محکی بدانند از نیروی درونی خود، زندگی را جدی تلقی نمی کردند و آنرا به عنوان چیزی که نتیجه ای در بر نداشت تحقیر می کردند و ترجیح می دادند چشم هایشان را ببندند و در گذشته زندگی کنند. البته زندگی برای چنین اشخاصی بی معنا نیز می شد.

طبیعی است که تنها شمار کمی به اوج والای روحانیت دست می یافتند. اما به شمار کمی هم این فرصت دست می داد که حتی با وجود شکستهای آشکار دنیایی شان، و مرگ، به عظمت انسانی برسند، و این کمالی بود که آنان هرگز نمی توانستند در شرایط عادی بدان دست یابند. در مورد باقی ما که افرادی معمولی و بی علاقه بودیم سخن بیسمارک[1] صادق بود: «زندگی مانند رفتن به دندانپزشک است، چون انسان همواره منتظر دردناکترین لحظات است در حالی که آن لحظات را پشت سر گذاشته است.» از اینها که بگذریم، می توانم بگویم که بیشتر مردان در اردوگاه کار اجباری معتقد بودند که فرصت های واقعی زندگی را از دست داده اند. ولی با این حال در واقعیت از این فرصت ها و مبارزات هنوز هم وجود داشت. انسان می توانست در این تجارب نیز پیروز شود و زندگی را به پیروزی درونی سوق دهد، یا برعکس از مبارزه درگذرد و مانند اکثر زندانیان، زندگی نباتی را برگزینند.

هرگونه تلاش در مبارزه با تاثیر«روان بیماری زای[2]» محیط زندان بر زندانی، چه به وسیله روان درمانگری و یا دیگر روشهای بهداشت روان، می بایست بر این اصل استوار باشد که نیروهای درونی زندانی را با نشان دادن هدفهای آتی، برانگیزاند. و روزنه امیدی بر او بگشاید. برخی از زندانیان به طور غریزی خود می کوشیدند به هدفی چنگ بیندازند. زیرا یکی از ویژگیهای بشر اینست که او تنها می تواند با امید به آینده زندگی کند. Sab specie aeterni tatsi[3] ، گرچه زندانی گاهی برای امید بستن به چیزی باید به خود فشار آورد، ولی این فشار خود در دشوارترین لحظات زندگیش موجب رهاییش می شود.

یکی از تجارب شخصی خودم را برایتان بازگو می کنم. در حالیکه از شدت درد به خود می پیچیدم (در اثر پوشیدن کفش پاره پاهایم زخم شده بود) چند کیلومتری را با ستون گوشتی از زندانیان از اردوگاه به سمت محل کار، لنگ لنگان رفتم. سرمای سخت و باد تلخ به صورتم می کوفت. پیوسته به مشکلات

---

۱- Bismarck
2 -Psychopathological
۳- گفتاري است از اسپينوزا فيلسوف مشهور. ( زير سيماي جاويدان)

کوچک بی پایان زندگی سراسر مشقت بار خود می اندیشیدم. به اینکه غذا امشب چه خواهند داد. اگر به عنوان یک جیره اضافی یک تکه سوسیس بدهند، آنرا با تکه نانی عوض کنم؟ یا آخرین سیگارم را که دو هفته پیش با بن به دست آوردم با یک کاسه سوپ مبادله کنم؟ چگونه می توانم تکه سیمی پیدا کنم و بجای بند کفش از آن استفاده کنم. آیا خواهم توانست به موقع به گروه کار همیشگی خود بپیوندم یا مجبور خواهم شد به گروه دیگری ملحق شوم که سرکارگر بی رحمی دارد؟ چه کنم بتوانم با کاپو رابطه خوبی برقرا کنم؟ کاپویی که می تواند کمکم کند به جای این پیاده رویهای وحشتناک و دراز روزانه، کاری در اردوگاه به دست آورم؟ از اینکه ناچار بودم، هر روز و هر ساعت به این مسایل ناچیز بیندیشم، جانم به لب رسیده بود. و کوشیدم اندیشه هایم را به موضوع دیگری مشغول دارم. ناگهان خود را در روی سکوی اطاق گرم و روشن سخنرانی دیدم. در برابرم عده ای سراپاگوش در صندلیهای نرم فرو رفته و به سخنانم گوش می دادند. موضوع سخنرانی ام روانشناسی اردوگاه کار اجباری بود! همه آنچه زیر فشارم قرار داده بود به صورت عینی در آمد، که در آن لحظه کم کم جنبه علمی برایم پیدا می کرد. من با این شیوه توانستم به گونه ای در اوضاع محیطم، و بر رنجهای آن لحظه مسلط شوم، و آنها را چنان می دیدم که گویی به گذشته تعلق دارند. ناگهان من و مشکلاتم انگیزه یک مطالعه روانی- علمی شد که خود به عهده گرفتم. اسپینوزا[1] در کتاب اخلاق خود می گوید به محض اینکه ما تصویر روشن و دقیقی از عواطف خود رسم می کنیم، عواطف در حال رنج، از رنج کشیدن باز می ایستد.

زندانی که امید به آینده خود را از دست داده بود، محکوم به فنا بود و با از دست دادن ایمان به آینده، دستاویز معنوی خود را نیز به یکباره از دست می داد، او خود را محکوم به فروپاشیدن و پوسیدگی جسمانی و روانی می دید. معمولا این فروپاشی به شکل یک بحران و کاملا ناگهانی اتفاق می افتاد و زندانیان با تجربه اردوگاه با نشانه های آن آشنا بودند. ما همه از این لحظه شوم بیشتر برای دوستانمان

1 -Spinoza

وحشت داشتیم تا خودمان. معمولا هم جریان چنین شروع می شد که زندانی یک روز صبح از بلند شدن و لباس پوشیدن و شستشو یا رفتن به زمین رژه خودداری می ورزید. التماس و فشار و تهدید نیز چون آب در هاون کوبیدن بود. زندانی از دست رفته در جای خود دراز می کشید و حرکتی هم نمی کرد. اگر این بحران همراه یک بیماری پدید می آمد، زندانی از رفتن به بخش بهداری و یا از دریافت هرگونه کمکی خودداری می کرد. به واژه ای دیگر، او از همه چیز دست می شست. در بستر خود در مدفوع و ادرار خود می لولید و دیگر چیزی آزارش نمی داد.

من خود یکبار شاهد ارتباط نزدیک قطع امید از آینده، و این تسلیم محض خطرناک بود. ف ... سرپرست ارشد من که آهنگساز و نویسنده اشعار اپرا و شخص برجسته ای بود یک روز به طور محرمانه به من گفت: «دکتر می خواهم چیزی را برایت بگویم. خواب عجیبی دیده ام. در خواب ندایی به گوشم رسید که می توانم آرزویی در دل بکنم و بگویم چه می خواهم بدانم و به همه پرسش های من پاسخ داده خواهد شد. فکر می کنی چه پرسیدم؟ پرسیدم جنگ برای من چه وقت پایان می یابد. منظورم را می فهمی دکتر، برای من! آرزو داشتم بدانم چه وقت ما و اردوگاه ما آزاد خواهد شد و رنجهای ما کی به خط پایان خواهد رسید.»

از او پرسیدم چه زمانی این خواب را دیده است.

پاسخ داد، در فوریه 1945. حالا چه تاریخی است، آغاز ماه مارس.

«صدا چه پاسخی داد؟»

یواشکی در گوشم زمزمه کرد، «سی ام ماه مارس»

هنگامی که ف ... داستان را برایم تعریف کرد، سرشار از امید و معتقد بود که خوابش تعبیر خواهد شد. اما هر چه به سی ام مارس نزدیکتر می شدیم، با اخباری که راجع به جنگ به اردوگاه ما می رسید، می دیدیم که احتمال تعبیر خواب دوستم بسیار کم است. ناگهان روز 29 مارس دوستم بیمار شد و تب

شدیدی کرد. 30 ام مارس یعنی روزی که به او وعده داده شده بود روز پایان جنگ و رنجهایش خواهد بود، دچار هذیان و بیهوشی شد. روز سی و یکم مارس او مرد. ظاهرا از تیفوس جان سپرد.

کسانی که به رابطه نزدیک بین وضع روحی یک انسان، جرات و امید یا بی جراتی و نومیدی او، و درجه ایمنی از بیماری را می دانند، خوب آگاهند که دست شستن از جرات و امید می تواند تاثیری کشنده داشته باشد. چنانکه علت نهایی مرگ دوست من این بود که آن آزادی که او در انتظارش بود اتفاق نیفتاد و در نتیجه او به شدت دچار نومیدی گردید. که این مساله خود مقاومت بدنش را در برابر تیفوس مزمن به طور ناگهانی پایین آورد و موجب نابودیش شد. ایمان او به آینده و اراده او برای زیستن فلج شد و بدنش بیماری را پذیرفت و سرانجام صدای عالم خواب به حقیقت پیوست.

مشاهدات من از این یک مورد و نتایجی که از آنها گرفتم با یافته ها و مشاهدات سرپزشک اردوگاه کاملا مطابقت می کرد. وی می گفت میزان مرگ و میر از کریسمس1944 تا سال نو 1945 بسیار بیشتر از پیش بوده، این پزشک معتقد بود توجیهی که برای این قوس صعودی می توانیم بیابیم، شرایط سخت بیگاری یا رژیم بدتر غذایی، یا تغییر هوا یا شیوع بیماریهای مسری نبود. بلکه تنها به این دلیل بود که اکثر زندانیان به این امید زنده بودند که فکر می کردند برای کریسمس به خانه های خود بازخواهند گشت. و چون کریسمس نزدیک می شد و هیچ خبر امید بخشی دریافت نمی کردند، میل به زندگی در آنان کاهش می یافت و نومیدی بر وجودشان چیره می گشت. که این خود تاثیر بس خطرناکی در نیروی مقاومت شان می گذاشت و شمار کثیری از آنان می مردند.

همانطوریکه پیش تر یادآور شدم، هر گونه تلاشی برای حفظ نیروی درونی زندانی در اردوگاه باید در جهت نشان دادن هدفی در آینده، انجام می شد، چنانکه نیچه[1] می گوید «کسی که چرایی برای زیستن داشته باشد، از پس هر چگونه ای نیز بر می آید» و این می تواند یک شعار هدایت کننده برای همه

1 - Nietzsche

تلاش های روان درمانی گرایانه و بهداشت روانی زندانیان باشد. باید هر وقت فرصتی دست می داد چرایی – یعنی یک هدف- به زندانیان می دادیم تا بتوانیم برای تحمل چگونگی وحشتناک زندگی شان به آنان نیرو ببخشیم. وای بر کسی که دیگر معنایی در زندگیش نمی یافت، هدفی و مقصودی هم نداشت، چه خود را در چنین حالی تهی می دید و قادر به ادامه زندگی نبود. و به این ترتیب بود که دیگر دیری نمی پایید. پاسخی که این فرد گم گشته به همه بحثهای امید بخش می داد و آنرا رد می کرد یکی بود: «من دیگر چیزی از زندگی نمی خواهم.» و دیگر چه پاسخی می توانستیم به چنین شخصی بدهیم؟

در چنین مرحله ای به آنچه که واقعا و جدا نیاز بود، یک تغییر ریشه ای در نگرش و طرز تفکر ما به زندگی بود. ما نه تنها باید چنین حالتی را در خود، بازسازی می کردیم، بلکه باید به سایر مردان نومید و افسرده نیز می آموختیم که آنچه اهمیت دارد اینست که زندگی از ما چه می خواهد، نه اینکه ما از زندگی چه انتظاری داریم. ما دیگر نباید درباره معنای زیستن پرسشی می کردیم، بلکه باید در مورد خودمان به عنوان کسانی که مورد بازخواست زندگی قرار گرفته اند و هر روز و هر ساعت باید پاسخ دهند، می اندیشیدیم. پاسخی که ما می دادیم نباید با واژه و اندیشه می بود، بلکه با کردار راستین و به رفتاری راستین جلوه می کرد. زیرا زندگی نهایتا به معنای مسئول بودن برای یافتن پاسخ راستین به دشواریها و مشکلات آن و انجام وظایفی است که پیوسته فرا راه هر فردی قرار می گیرد.

این وظایف و در نتیجه معنای زندگی نزد افراد مختلف، و لحظه به لحظه، به شکل متفاوتی بروز می کند. از اینرو تعریف معنای زندگی و دادن یک فرمول، ناممکن است. هرگز نمی توانیم پرسش های در مورد معنای زندگی را با عبارات گسترده و کلی پاسخ دهیم. «زندگی» به معنای چیز مبهم نیست، بلکه برعکس چیزی است بسیار واقعی و قابل لمس، همانگونه که وظایف موجود در زندگی نیز بسیار واقعی و لمس پذیرند. این وظایف سرنوشت بشر را که ویژه خود اوست می سازد. هیچ فرد یا هیچ سرنوشتی را نمی توان با فرد یا سرنوشت دیگری مقایسه کرد. هیچ موقعیتی تکرار نمی گردد و به هر موقعیتی

پاسخ متفاوتی باید داده  شود. گاهی موقعیتی که مرد در آن قرار می گیرد، ایجاب می کند با عملی که در پاسخ به آن موقعیت در پیش می گیرد، سرنوشتش را شکل بخشد گاهی اگر از فرصت استفاده کند و به وضع موجود و آنچه  هست بیندیشد، برایش سودمندتر خواهد بود. گاهی نیز لازم است سرنوشت خود را بپذیرد و رنجهایش را تحمل کند. هر موقعیتی با استثنایی بودن خود مشخص می شود و همواره یک پاسخ راستین برای هر مشکلی که در پیش روی است وجود دارد.

وقتی انسان پی می برد که سرنوشت او نیز رنج بردن است، ناچارست رنجش را به عنوان وظیفه – وظیفه ای استثنایی و یگانه- بپذیرد. ناگزیر باید این حقیقت را بپذیرد که در رنج بردن نیز در جهان تک و تنهاست. هیچکس نمی تواند او را از رنجهایش برهاند و یا به جای او رنج برد. تنها فرصت موجود، بستگی به نحوه برخورد او با مشکلات و تحمل مشقات دارد.

برای ما زندانیان این اندیشه ها جدا از واقعیت نبود و به ما کمک هم می کرد. زیرا حتی در بدترین شرایط نیز که هیچ راه گریزی به نظر نمی رسید، ما را از نومیدی رهایی می بخشید. مدتها بود که ما مرحله پرسش درباره معنای زندگی را پشت سر گذاشته بودیم.

پرسش ساده ای که به ما نشان می دهد، زندگی یعنی دست یافتن به هدفی از راه خلاقیت فعال، چیز ارزنده برای ما معنای زندگی در بر گیرنده دوره ای وسیع از زندگی و مرگ، رنج کشیدن و مردن بود.

وقتی به معنی رنج پی بردیم، از کاهش دادن یا سبک کردن شکنجه های اردوگاه از راه نادیده انگاشتن آنها، یا تصورات واهی و خوش بینی ساختگی، سرباز می زدیم. در واقع رنج کشیدن برای ما وظیفه ای شده بود که نمی خواستیم به آن پشت بکنیم. ما به فرصت های پنهانی رنج کشیدن برای کمال پی برده بودیم. فرصت هایی که ریلکه[1] شاعر آلمانی را بر آن داشت چنین بنگارد، «چه قدر رنج و مشقت را باید پشت سر بگذاریم!» ریلکه چنان از رنج کشیدن سخن می گوید، که سایرین از کار کردن. ما رنج بسیار باید

1 - Rilke

می بردیم. از اینرو، می بایست با این رنجها رویاروی می شدیم و می کوشیدیم لحظات ضعف و اشکهای پنهانی را به حداقل برسانیم. اما نیازی نبود از اشکهای خود شرمنده باشیم، چه این اشکها خود شاهدی بر آنست که انسان دلاورانه و برافراشته قامت، رنج ها را تحمل می کند.

اما تنها شمار کمی به این مساله پی برده بودند. برخی از زندانیان با شرمندگی اعتراف می کردند که گریه کرده اند، مانند رفیقی که از او پرسیدم: «آماس پایش را چگونه درمان کرده» پاسخ داد «با گریه از تنم بیرون راندم»

روان درمانی یا بهداشت روان درمانی آغاز شد که توانستیم در اردوگاه افراد را به طور انفرادی یا جمعی درمان کنیم. تلاش هایی که از نظر روان درمانگری فردی انجام می شد، اغلب نوعی (نجات زندگی) و معمولا برای جلوگیری از عمل خودکشی بود. مقررات سخت اردوگاه هرگونه تلاشی را برای نجات مردی که قصد خودکشی داشت، منع می کرد. به طور مثال قطع طنابی که زندانی سعی می کرد خود را با آن به دار آویزد، ممنوع بود. پس جلوگیری از وقوع چنین رویدادهایی اهمیت داشت.

من دو مورد را به یاد دارم که امکان داشت به خودکشی بیانجامد و شباهت زیادی هم به یکدیگر داشت. هر دو زندانی از قصد خودکشی صحبت کرده بودند و هر دو علت خودکشی را همان جمله معمول که دیگر انتظاری از زندگی ندارند را می گفتند. در هر دو مورد باید به آنان تفهیم می کردیم که هنوز هم زندگی از آنان انتظار داشت، چیزی در آینده در انتظار آنان بود. در واقع ما پی بردیم که یکی از آندو فرزندی داشت که در کشور خارجی در انتظار او بود، فرزندی که او به حد پرستش دوست می داشت. برای دیگری هم چیزی مطرح بود نه شخص. دوم مرد دانشمندی بود که یک سری کتاب نوشته بود و باید آنان را به پایان می برد. هیچکس دیگری نمی توانست جای این دانشمند را پر کند، چنانکه هیچ کس نمی توانست جای آن پدر را برای فرزند پر کند.

این یکتایی و وحدت که هر فرد را از دیگری ممتاز می سازد و به هستی او معنا می بخشد، در کارهای خلاقه نیز مانند عشق بشری تاثیر می گذارد. وقتی به ناممکن بودن جابجایی فردی با دیگری پی می بریم، آنگاه با مسئولیت فرد نیز در برابر هستی خویش . ادامه آن با همه عظمتش آشنا می شویم. مردی که به مسئولیت خویش در برابر یک انسان که مشتاقانه در انتظار اوست، یا در برابر یک کار ناتمام آگاه است، هرگز نخواهد توانست دست به خودکشی بزند ،او همچنین «چرای» هستی اش را می داند و توان آنرا نیز خواهد داشت که با هر «چگونه ای» در افتد.

طبیعی است که در اردوگاه، فرصت چندانی برای درمان دسته جمعی وجود نداشت. گاهی یک الگوی راستین به مراتب موثرتر از کلام بود. زندانبان ارشد که با مقامات زندان همدل نبود، با رفتار عادلانه و تشویش آمیز خود از هزاران فرصت استفاده کرده و تاثیر اخلاقی شگفتی بر کسانی می گذاشت که زیر نظر او بودند.

چه تاثیر فوری، همواره موثرتر از واژه است. اما گاهی صحبت نیز بی تاثیر نبود و این زمانی بود که به علت پاره ای از شرایط بیرونی ،پذیرش ذهنی تشدید می شد. یکی از موارد را به یاد دارم. وضعی پیش آمد که باید روی زندانیان یک کلبه کار می کردیم، که پذیرش ذهنی این زندانیان به علت موقعیت بیرونی ویژه ای تشدید شده بود.

روز بدی بود، به هنگام مراسم رژه، اعلام کردند بسیاری از کارها را از آن پس خرابکاری به حساب آورده و شخص مجرم بلافاصله به دار آویخته خواهد شد. از جمله این جرمها، بریدن نواری از پتوهای کهنه «برای مچ بند» و دزدیهای جزیی بود. چند روز پیش هم یک زندانی گرسنه وارد سیب زمینی انبار شده و مقداری دزدیده بود. دزدی برملا شد، و بعضی از زندانیان «دزد» را شناسایی کردند. وقتی خبر به گوش مقامات اردوگاه رسید، دستور دادند که یا دزد را تحویل دهیم و یا همه اردوگاه تمام روز را بی غذا خواهند ماند. طبیعی است که 2500 نفر تصمیم گرفتند روزه بگیرند.

شامگاه آنروز روزه داری، همه در کلبه های خود مغموم دراز کشیده بودیم کسی حرفی نمی زد و هر واژه ای چون پتکی بر سرمان زده می شد. بدتر از همه اینکه برق هم خاموش شد. دیگر جان همه به لب رسیده بود. اما نگهبان ارشد ما مرد عاقلی بود. شروع کرد به صحبت کردن درباره همه چیزهایی که در آن لحظه از ذهن ما می گذشت. از رفقایی حرف می زد که در چند روز گذشته چه در اثر بیماری و چه خودکشی در گذشته بودند. اما ضمنا یادآور شد که می داند علت مرگ واقعی آنان این بود که دست از امید شسته بودند. او معتقد بود که باید راهی وجود داشته باشد که بتوان جلوی امکان وقوع چنین حوادثی را گرفت و نگذاشت قربانیان آینده به این مرحله ذهنی برسند. و از من خواست راهگشای زندانیان باشم.

خدا می داند که من اصلا حوصله نداشتم، توضیحات روانشناختی بدهم و یا موعظه کنم و به رفقایم نوعی دستورات مراقبتی بدهم. سرد و گرسنه بودم. تندخو و خسته شده بودم، اما باید تلاش می کردم و از این فرصت استثنایی سود می جستم. حالا تشویق بیش از هر چیزی به کار می آمد و نیاز به آن احساس می شد.

با این اندیشه صحبت را که جنبه تسکینی داشت آغاز کردم. گفتم که حتی در اروپا و در ششمین زمستان جنگ جهانی دوم، وضع ما چندان هم وحشتناک نبوده، نه آنگونه که ما فکر می کردیم باید باشد. گفتم که هر یک از ما باید از خود بپرسد تاکنون چه چیزهایی را از دست داده است که غیر قابل بازگشت است. فکر کردم برای بیشتر زندانیان میزان آنچه از دست داده اند واقعا ناچیز بوده است. هر کسی که هنوز زنده بود، دلیلی برای امیدوار بودن داشت. سلامت، خانواده، خوشبختی، توانایی های حرفه ای، ثروت، موقعیت اجتماعی را می شد بار دیگر به دست آورد. از آن گذشته استخوانهای ما هنوز سالم بودند، همه آنچه بر ما رفته بود، می توانست در آینده برایمان سودمند باشد. آنوقت عبارت نیچه را بازگو کردم، که آنچه موجب مرگ من نشود، مرا نیرومندتر می سازد.

سپس راجع به آینده داد سخن دادم. گفتم در نظر هر شخص بی طرفی، آینده بسیار تاریک به نظر می رسد. بر این عقیده بودم که هر یک از ما می توانست حدس بزند شانس زنده ماندنش چه قدر کم بود. به آنان گفتم با اینکه هنوز بیماری تیفوس در اردوگاه همه گیر نشده، ولی شانس زنده ماندنش چه قدر کم بود. به آنان گفتم با اینکه هنوز بیماری تیفوس در اردوگاه همه گیر نشده، ولی شانس زنده ماندن خود من پنج درصد است. با این حال، هیچ خیال آنرا ندارم که خود را به نومیدی بسپارم. زیرا هیچکس نمی داند در آینده حتی یک ساعت آینده چه روی خواهد داد و مگر نه اینکه یک سیب را که به آسمان بیندازی به زمین نرسیده هزار چرخ می خورد. حتی اگر انتظار رویدادهای نظامی را هم در چند روز آینده نداشته باشیم، چه کسی بهتر از ما – با اینهمه تجارب اردوگاهی- می داند که گاهی به طور ناگهانی چه شانس هایی – دست کم برای فرد- پیش می آید. به طور مثال ممکن بود زندانی را به طور غیر منتظره به گروه ویژه ای منتقل کنند که باز هم به طور استثنایی از موقعیت خوب کاری بهره مند باشد. زیرا همین چیزها بود که «شانس» زندانی را برآورد می کرد.

در سخنانم با زندانیان گرسنه تنها از آینده و نقابی که بر آن کشیده شده بود حرف نزدم، بلکه از گذشته، زیبایی ها و روشنایی هایش که در تاریکی زندگی کنونی مان می درخشید نیز سخن گفتم. برای اینکه سخنانم جنبه وعظ نداشته باشد عبارتی را از شاعری بیان کردم: آنچه را که شما تجربه کرده اید، هیچ نیرویی در دنیا نمی تواند از شما بازستاند. نه تنها تجربه های ما، بلکه با همه آنچه انجام داده ایم، همه اندیشه های بزرگی که در سر داشته ایم و از همه آنچه که رنج برده ایم، چیزی را از دست نداده ایم. گرچه همه اینها گذشته است ولی ما اینها را هستی بخشیده ایم. زیرا بودن نوعی هستی است شاید هم مطمئن ترین شکل آنست.

سپس در مورد فرصت های بسیاری که به زندگی معنا می بخشد، سخن گفتم. من به رفقایم (که بی حرکت دراز کشیده بودند و گهگاه آهی می کشیدند) گفتم که زندگی بشر در هر شرایطی هرگز نمی تواند

بی معنا باشد و این معنای بی پایان زندگی رنج و میرندگی، محرومیت و مرگ را نیز در بر دارد. از این انسانهای سرگشته که در تاریکی کلبه به دقت به سخنان من گوش می دادند خواستم که به بحرانی بودن وضع خود پی برند. آنان نه تنها، نباید دست از امید بشویند، بلکه باید ایمان داشته باشند که پا در هوایی مبارزه ما از عظمت و معنایش نخواهد کاست و باید همچنان شهامت خود را حفظ کنند. به آنان گفتم که در این ساعات دشوار و مرگبار دوستی، همسری، یک مرده و یا یک زنده، یا خدا چشم به ما دوخته است و انتظار ندارد نومیدش کنیم. او امید به این بسته است که ببیند ما با سرافراشته رنج می بریم، نه با بدبختی و خفت و هنر مردن را آموخته ایم.

و سرانجام سخن از فداکاری به میان آوردم، فداکاری که در هر موردی معنا پیدا می کرد. و در طبیعت این فداکاری بود که دنیای طبیعی مادی بدان به دیده تعجب می نگریست و آنرا بی معنی می پنداشت. در حالیکه فداکاری ما در واقعیت معنایی ژرف داشت. من بی پرده به آنان گفتم، کسانیکه ایمان مذهبی دارند این مساله را به آسانی درک می کنند. داستان رفیقی را برایشان بازگو کردم که در ابتدای ورود به اردوگاه، با خدای خود پیمان بسته بود که رنج و مرگ را به جان می پذیرد، تا کسی را که دوست می داشت دچار سرانجام وحشتناکی نشود. برای این مرد رنج و مرگ پرمعنا بود، فداکاری او معنایی بس ژرف داشت. او نمی خواست برای هیچ بمیرد. همانطور که هیچ یک از ما نمی خواهیم چنین بمیریم.

منظور من از بکار گرفتن همه این واژه ها این بود که در آن زمان، و در آن کلبه، و در آن وضع مرگبار، معنایی برای زندگی زندانیان بیابم و به دیده باز شاهد تلاش موفقیت آمیز خود بودم. زیرا وقتی برق روشن شد، پیکرهای نحیف دوستانم را دیدم که افتان و خیزان و با دیدگان اشک الود برای سپاسگزاری به سمت من می آمدند، اما باید اعتراف کنم که به ندرت پیش می آمد من نیرویی برای سهیم شدن در رنجهایشان داشته باشم و با این حساب گویا فرصت های بی شماری را برای اینکار از دست داده بودم.

و اینک بپردازیم به سومین مرحله واکنش های روانی یک زندانی یعنی روانشناسی زندانی پس از آزادی. اما پیش از آنکه این مساله را روشن کنم، باید به پرسشی اشاره کنم که اغلب از روانشناس می شود، به ویژه که روانشناس خود زندانی بوده باشد. نظر شما در مورد رفتار روانشناسی نگهبانان اردوگاه چیست؟ چگونه ممکن است انسانی که آمیخته ای از گوشت و خون است، رفتاری را که بسیاری از زندانیان بازگو می کنند با آنان اعمال کرده باشند؟ وقتی انسان این داستانهای هولناک را می شنید و وقتی باور می کرد که همه آنچه زندانیان نقل می کنند اتفاق افتاده است و افسانه نیست انسان از خود می پرسید از نظر روانشناسی چگونه ممکن است انسانی، انسان دیگر را آنچنان شکنجه کند. برای اینکه بتوانیم – بی آنکه وارد جزییات شویم- به این پرسش، پاسخ دهیم باید به چند چیز اشاره کنم:

نخست اینکه، در میان نگهبانان عده ای سادیست یا آزارگر به معنای واقعی بالینی آن وجود داشت.

دو دیگر، هنگامی که مقامات اردوگاه برای انجام ماموریت های سخت نیاز به افرادی داشتند، آنان را از میان این آزارگران بر می گزیدند.

هنگامی که به ما اجازه داده می شد (پس از دو ساعت کار طاقت فرسا در یخبندان تلخ) خودمان را در کنار آتشی که با خرده چوب درست کرده بودیم، گرم کنیم، از خوشحالی در پوست خود نمی گنجیدیم. اما در همین لحظات کوتاه خوشی نیز، سرکارگرانی بودند که از گرفتن آن خوشی از ما بس لذت می بردند. هنگامی که نه تنها نمی گذاشتند کنار آتش بایستیم بلکه آن آتش زیبا را روی برفها پخش می کردند، برق لذت در چشمانشان می درخشید! همواره در میان زندانیان کسانی بودند که در شکنجه و آزارگری تخصص داشتند، و اس. اس ها وقتی از کسی خوششان نمی آمد او را به این افراد آزارگر حواله می دادند. سوم اینکه اکثر نگهبانان در اثر سالهای متمادی کار در اردوگاه و ناظر بودن بر شیوه های بی رحمانه و وحشیانه اردوگاه در شکنجه زندانیان، احساسات شان مرده بود. این مردانی که از نظر اخلاقی و

روانی سنگ شده بودند، حداقل کاری که می کردند این بود، که خود از نقش فعال در آزارگری سرباز می زدند، اما دیگر مانع آزار رسانی سایرین نمی شدند.

چهارم، در میان نگهبانان هم پیدا می شد کسانی که دلشان به حال ما می سوخت. برای نمونه به ذکر فرمانده اردوگاهی که من از آنجا آزاد شدم بسنده می کنم.

پس از آزادی ما معلوم شد که این فرمانده مبلغ زیادی از جیب خود پول خرج کرده تا از نزدیکترین بازار[1]، برای زندانیان خود دارو بخرد و این مساله را تنها پزشک اردوگاه که خود یک زندانی بود می دانست و بس. اما نگهبان ارشد اردوگاه که خود از زندانیان بود، سخت گیرتر از هر افسر اس.اس رفتار می کرد. در حالیکه فرمانده اردوگاه، تا آنجا که من می دانم هرگز دستش را روی ما بلند نکرد، این نگهبان با کوچکترین فرصتی که می یافت زندانیان را به باد کتک می گرفت.

بنابراین با دانستن اینکه این مرد یا نگهبان اردوگاه بود یا یک زندانی، چیزی را حل نمی کرد. در میان هر گروهی مهر انسانی به چشم می خورد، حتی در کسانی که ما به راحتی مورد ملامت قرار می دهیم. مرز بین گروهها دارای وجه مشترکی است، و ما نباید با گفتن اینکه این مردان فرشته اند و آن دسته دیگر اهریمن، به نتیجه برسیم.

---

[1] - واقعه جالبي كه در رابطه با اين فرمانده اس. اس روي داد، رفتاري است كه چند نفر از زندانيان يهودي با او در پيش گرفتند. در پايان جنگ، هنگامي كه امريكايي ها زندانيان را از اردوگاه ما آزاد كردند، سه جوان مجارستاني يهودي اين فرمانده را در جنگل هاي باواريا پنهان كردند. و سپس نزد فرمانده نيروهاي امريكايي كه بسيار علاقمند بود اين افسر اس. اس را دستگير كند رفتند و گفتند تنها در صورتي كه قول بدهند آسيبي به او نخواهند رساند، حاضرند محل پنهاني او را نشان دهند. پس از مدتي افسر امريكايي سرانجام به اين سه جوان قول داد كه به افسر اس. اس در اسارت آسيبي نخواهند رساند. افسر امريكايي نه تنها به قول خود وفا كرد، بلكه در واقع فرمانده پيشين به نحوي در پست خود باقي ماند و سرپرستي جمع آوري پوشاك از روستاهاي نزديک باواريا و توزيع آن در ميان ما به او سپرده شد، زيرا ما تا آن زمان در اردوگاه آشويتس از لباس كساني استفاده مي كرديم كه نگون بخت تر از ما بودند و به محض ورود به ايستگاه ترن به اتاق گاز فرستاده مي شدند.

مسلما وقتی یک نگهبان یا یک سرکارگر با وجود همه کنترل های اردوگاه، نسبت به زندانیان رفتار مهر آمیزی داشت، در جهت مثبت و انسانی گام بر می داشت، اما پستی زندانی را که با رفقای زندانی خودش آنچنان رفتار ناشایستی داشت چگونه می توان توجیه کرد. پر واضح است که کمبود شخصیت چنین مردانی برای زندانیان منقلب کننده بود، در حالیکه از کوچکترین حرکت مهرآمیز هر یک از نگهبانان عمیقا به هیجان می آمدند. چنانکه روزی یک سرکارگر پنهانی تکه نانی به من داد که تردید ندارم از جیره صبحانه اش ذخیره کرده بود. در آن لحظه، آنچه  اشک را به دیدگانم جاری کرد تکه نان نبود، بلکه چیزی از انسانیت بود که این مرد به من داد، واژه ها و نگاهی بود که همراه دادن نان به چهره ام گسترد و گوشهایم را نوازش داد.

از همه آنچه  برایتان گفتم، پی می بریم که در جهان تنها دو نژاد وجود دارد. نژاد مردان کامل و ناقص. این دو نژاد در همه جا یافت می شوند زیرا در میان همه گروههای اجتماع نفوذ می کنند. هرگز نمی توان گفت این گروه کاملا کامل است و این گروه ناقص. به این ترتیب هیچ گروهی از «نژاد خالص» نیست و بنابراین گهگاه به اینگونه افراد کامل در میان نگهبانان اردوگاه هم بر می خوردیم.

زندگی در اردوگاه کار اجباری زوایای روح انسان را می شکافد و ژرفای آنرا نمایان می سازد. آیا  شگفت انگیزست که در آن ژرفاهای روح انسانی بار دیگر تنها به خصوصیاتی از انسان برخوریم که طبیعتش آمیخته ای از خوب و بد باشد؟ شکافی که خوب را از بد جدا می سازد، از همه انسانها می گذرد، به پایینترین سطح می رسد و حتی در ژرفای آنچه  که در اردوگاه کار اجباری بنیان گذارده است، آشکار می گردد.

و اکنون در آخرین  فصل روانشناسی اردوگاه کار اجباری، می رسیم به روانشناسی زندانی که آزاد شده است. در توصیف تجربه های آزادی که طبیعتا باید از تجربه های خودم باشد، به آن بخشی خواهم پرداخت که از صبح روزی است که پرچم سفید پس از روزهای پراضطراب برفراز دروازه های اردوگاه به

اهتزاز در آمد. در این زمان حالت سرگردانی درونی ما تبدیل به استراحت شد. اما اگر بگوییم از خوشحالی دچار جنون شده بودیم اشتباه کرده ایم. پس چه اتفاقی افتاد؟

ما زندانیان با گام های خسته خودمان را به سوی دروازه های اردوگاه می کشیدیم. با ترس و دلهره به اطراف می نگریستیم و با نیم نگاه یکدیگر را سوال پیچ می کردیم. بعد چند گامی به بیرون اردوگاه می رفتیم. این بار کسی بر سرمان فریاد نمی زد و هیچ نیازی نبود برای فرار از لگد یا کتک جا خالی بدهیم. نه! اینجا حتی نگهبانان به ما سیگار تعارف می کردند! ابتدا آنان را نشناختیم، زیرا با شتاب لباس هایشان را عوض کرده و لباس شخصی پوشیده بودند. به آرامی در امتداد جاده ای که از اردوگاه منشعب می شد، قدم می زدیم. پاهایمان درد گرفت و ممکن بود هر لحظه بپیچد. اما همچنان لنگ لنگان می رفتیم و می خواستیم اطراف اردوگاه را برای نخستین بار با دیدگان مردان آزاد ببینیم. با خود تکرار می کردیم «آزادی» اما هنوز نمی توانستیم باور کنیم که آزادیم. ما طی سالیان متمادی که در آرزوی آزادی بودیم آنقدر این واژه را بر زبان رانده بودیم که دیگر معنای خود را از دست داده بود. دیگر واقعیت آزادی به ضمیر آگاهمان رخنه نمی کرد و نمی توانستیم این حقیقت را بپذیریم که اکنون آزادی از آن ما بود.

به چمن پر از گل رسیدیم، گلها را دیدیم و به یاد آوردیم که آنها همیشه آنجا بودند، اما ما هیچ احساسی نسبت به آنها نداشتیم. نخستین جرقه شادمانی زمانی سرشارمان کرد که خروسی را با دم رنگارنگ دیدیم. اما این جرقه همچنان چون نقطه کوری باقی ماند زیرا ما به این دنیا تعلق نداشتیم.

شامگاهان وقتی که بار دیگر همه در کلبه هایمان گرد آمدیم یکی در گوش دیگری زمزمه کرد «بگو ببینم امروز خوشحال بودی؟» و آن مرد با شرمندگی گفت «راستش را بخواهی، نه» و او نمی دانست که ما همه همین احساس را داشتیم. در واقع ما احساس خوش بودن و خوشحال شدن را از دست داده بودیم و باید به تدریج این هنر خوش بودن را دوباره می آموختیم. آنچه که از نظر روانشناسی برای زندانیان از بند رسته اتفاق می افتاد، شخصیت زدایی نام داشت. همه چیز غیر واقعی به نظر می رسید.

مانند رویا . ما باور نداشتیم که آنچه  می بینیم واقعی است. در سالهای گذشته چه بسا در خواب گول خورده بودیم. خواب می دیدم که روز آزادی فرا رسیده، ما آزاد شده ایم، به کاشانه خود بازگشته ایم و به دوستانمان خوش آمد می گفتیم، همسرمان را در آغوش می گرفتیم، بر سر میز نشسته و از آنچه که بر ما رفته بود و حتی از خوابهایی که از روز آزادی دیده بودیم سخن می گفتیم. و آنگاه ... سوت زندانبان پایان رویای آزادی ما بود و حالا این خوابها به حقیقت پیوسته است. اما آیا  می توانستیم باور کنیم؟

بدن کمتر از ذهن نیروهای بازدارنده دارد و از همان لحظه نخست حداکثر استفاده را از آزادی می کرد. زندانی پس از به دست اوردن آزادی ساعتها و روزها چون قحطی زده ها حتی در نیمه شبان نیز غذا می خورد. آنچه  انسان را به شگفتی وا می دارد اینست که مگر انسان از نظر مقدار چقدر گنجایش خوردن دارد. وقتی یک روستایی که روابط دوستانه ای با یکی از زندانیان پیدا کرده بود او را به خانه اش دعوت کرد، این زندانی بی وقفه غذا خورد، قهوه نوشید و کمی که آرامش  بدست آورد ساعتها حرف زد. سرانجام از فشاری که سالها ذهنش را می آزرد رها شد. انسان وقتی به حرفهایش گوش می کرد، احساس می کرد که او ناگزیر و مجبور به حرف زدن است و در برابر اشتیاق خود به حرف زدن نمی تواند مقاومت کند. من کسانی را می شناختم که تنها برای مدت کوتاهی (مثلا، در بازرسی های گشتاپو) چنین عکس العمل هایی از خود نشان می دادند. روزها سپری می شد تا اینکه نه تنها زندانی زبان باز می کرد و بدون توقف صحبت می کرد، بلکه چیز دیگری هم در او می شکفت و در این زمان بود که احساسات خاموش به طور ناگهانی زنجیر می گسست.

چند روز پس از آزادی یکروز من در دهکده که چمنزار پر از گل بود کیلومترها راه رفتم. مقصدم بازاری بود که نزدیک اردوگاه قرار داشت. چکاوک ها به آسمان پر می کشیدند و صدای شادمانه آنها را می شنیدم. هیچکس در آن اطراف به چشم نمیخورد. چیزی جز زمین وسیع و پهنه آسمان و آوای خوش

چکاوک ها و آزادی فضا نمی دیدم. ایستادم، به اطرافم نگاه کردم و به آسمان نیز چشم دوختم. آنگاه زانو زدم. در آن لحظه خود و دنیا را فراموش کرده بودم. تنها یک جمله در ذهنم بود. همان جمله همیشگی: «من یزدان را از زندان کوچک خود فراخواندم و او در آزادی پهنه وسیع، پاسخم داد.»

تا چه زمانی زانو زده و این جمله را تکرار می کردم، چیزی به یاد نمی آورم. حتی چیزی که می دانم اینست که در آن روز و در آن ساعت زندگی تازه من آغاز شد. گام به گام پیش می رفتم تا اینکه بار دیگر خودم شدم، یک انسان.

راهی را که باید از تنش و فشار ذهنی روزهای آخر در اردوگاه (از آن جنگ اعصاب تا آرامش ذهنی) طی می کردیم، یقینا خالی از مانع نبود. اگر ما فکر می کردیم که زندانی آزاد شده دیگر به مراقبت روحی نیاز ندارد، دچار اشتباه بودیم. بلکه برعکس باید به این واقعیت توجه می کردیم، مردی که برای آن زمان دراز زیر آنچنان فشار روانی بود، به ویژه که این فشارها به طور ناگهانی رها می شد طبیعتا پس از آزادیش در معرض خطرست. این خطر (به معنای بهداشت روانشناسی اش) واکنش روانشناسی آن فشارهاست. چنانکه بهداشت جسمی کارگر زیر دریایی نیز در صورتیکه محفظه اش را به ناگهان ترک کند (در این لحظه زیر فشار شدید جوی است)، در خطر است. بنابراین مردی که به ناگهان از فشار روانی رسته است، از نظر اخلاقی و بهداشت روانی بسیار آسیب پذیر است.

کسانی که دارای طبعی بدوی تر از دیگران بودند، در این مرحله روانشناسی، نمی توانند از تاثیرات وحشیگریهای زندگی اردوگاهی در امان بمانند. حالا که از آزادی برخوردار بودند، گمان می کردند که می توانند با هرزگی و به شیوه ای ستمگرانه از آن استفاده کنند. تنها چیزیکه باژگون شده بود، این بود که اکنون آنان ظالم بودند نه مظلوم، آنان دیگر از حالت شی بودن در آمده و تبدیل به کسانی شده بودند که با نیروی ارادی و برانگیزاننده، بی دادگری می کردند.

آنان شیوه رفتارشان را با تجربه های تلخ و وحشتناک خود توجیه می کردند. که این مساله اغلب در رویدادهای جزیی نیز به چشم می خورد. چنانکه روزی با دوستی از مزرعه ای دست در دست می گذشتیم و به سمت اردوگاه می رفتیم، ناگهان به مزرعه گندم سبز رسیدیم. من بی اختیار سعی کردم آنرا لگد نکنم، اما دوستم، با دستش دستم را کشید و مرا کشان کشان از لابلای گندم برد. من مکث کردم که مبادا گندم جوان را لگدمال کنم. دوستم برآشفت. نگاه پر از خشمی به من انداخت و فریاد زد، «ببینم! آنچه که از ما گرفته اند کافی نیست؟ همسرم و فرزندم را به اتاق گاز فرستاده اند و حالا تو مرا از لگدمال کردن چند ساقه گندم منع می کنی!»

تنها به آرامی و حوصله باید به این مردان می فهماندیم که هیچکس حق ندارد خطا کند، حتی اگر به او ستم رفته باشد. ما باید با تلاش پیگیر آنان را به سوی این حقیقت می راندیم وگرنه نتایجی شوم تر از، از دست دادن چند هزار ساقه گندم به بار می آمد. من هنوز یک زندانی را به یاد می آورم که آستین هایش را بالا زد، دست راستش را زیر چشم گرفت و فریاد زد «بریده باد این دست من، اگر آنرا پس از بازگشت به خانه ام به خون ستمگران نیالایم!» من تاکید می کنم که گوینده این واژه ها، انسان بدی نبود، بلکه بهترین رفیق من در اردوگاه و پس از آزادی بود.

علاوه بر بیمارگونگی اخلاقی که ناشی از رهایی ناگهانی از فشار بود، دو تجربه اساسی دیگر نیز شخصیت زندانی آزاد شده را تهدید می کرد: یکی تلخی زندگی پس از آزادی و دوم سرخوردگی، پس از بازگشت به زندگی پیشین.

تلخی زندگی به علت مسائلی بود که او در شهرش با آن مواجه می شد. به این معنا که وقتی به شهر خود باز می گشت، در بسیاری جاها با سردی او را پذیرا می شدند و جملات پیش پا افتاده تحویلش می دادند. به همین دلیل تبدیل به انسان گزنده ای می شد و از خود می پرسید چرا متحمل آن همه رنج و

مشقت شده است. وقتی همان جملات کلیشه ای را از مردم می شنید که «ما نمی دانستیم» و یا «ما هم رنج کشیده ایم»، به خود می گفت آیا واقعا اینها جملات بهتری برای گفتن ندارند؟

اما مساله و تجربه سرخوردگی چیزی دیگر است. اینجا دیگر حکایت دوستی نبود (که سطحی نگری و نداشتن احساس بود، که بیزار کننده بود، که شخص سرانجام احساس می کرد می خواهد به گوشه ای بخزد و دیگر صدای انسانی را نشنود و چهره انسانی را نبیند) بلکه داستان سرنوشت بود که آنچنان ظالمانه و بی رحمانه او را در هم کوبیده بود. مردیکه سالها فکر می کرد حد مطلق همه رنجهای ممکن را لمس کرده است، در اینجا به این نتیجه می رسید که رنج حدودی نمی شناسد و او هنوز هم باید رنج بکشد، بیشتر از پیش.

وقتی ما از کوشش برای ایجاد شهامت روانی یک زندانی در اردوگاه صحبت می کردیم، بر آن بودیم که دریچه امیدی را در آینده برای او باز کنیم. باید به یادش می آوردیم که زندگی هنوز در انتظار اوست و انسانی منتظر بازگشت اوست. اما پس از بازگشت؟ زندانیانی بودند که پی بردند هیچگاه کسی در انتظارشان نبود. وای به حال کسی که دید انسانی که خاطره اش به تنهایی در اردوگاه به او امید می بخشید دیگر وجود ندارد! وای به حال کسی که وقتی رویایش به حقیقت پیوست و سرانجام آزاد گشت، آزادی را کاملا متفاوت از آنچه در اشتیاقش بود، یافت! شاید سوار واگن برقی می شد، به خانه ای می رفت که سالها در ذهنش جان داشت، در عالم درون، زنگ در را به صدا در می آورد - درست همانگونه که در هزاران رویای خود کرده بود- تنها برای اینکه این حقیقت را دریابد که کسی که باید در را باز کند دیگر آنجا نیست و هرگز هم نخواهد بود. ما همه در اردوگاه به یکدیگر می گفتیم که هیچ شادی دنیایی نخواهد توانست آن همه رنجی را که متحمل شده ایم، جبران کند. ما به شادمانی روزگار آزادی دل نبسته بودیم و این امید نبود که به ما شهامت می بخشید و به رنجهای ما، فداکاریهای ما و مردن ما معنا می بخشید. اما برای غم و اندوه هم دیگر آمادگی نداشتیم. این سرخوردگی که در انتظار شمار

زیادی از زندانیان بود، تجربه ای سخت بود که پشت بسیاری را به خاک رساند و برای یک روانپزشک نیز دشوار بود که به آنان کمک کند تا بر احوال غمزده خود چیره شوند. اما این هم نباید موجب دلسردی روانپزشک شود، برعکس باید انگیزه ای تازه به شمار آید.

برای هر زندانی از بند رسته ای روزی فرا می رسد که وقتی به دوران اسارت خود می نگرد و تجارب اردوگاهی را زیر و رو می کند، باور نخواهد کرد که چنان روزگار دشواری را تحمل و سپری کرده است. همچنان که سرانجام روز آزادیش فرا رسید و همه چیز در نظرش چون رویای زیبایی بود، روزی هم فرا خواهد رسید که تجربه های اردوگاهی اش چون کابوس رنجش خواهد داد.

این تجربه های گرانبها برای مردی که به سوی خانه اش گام بر میدارد احساس شگرفی می آفریند، که پس از آن همه رنجی که جان و روانش متحمل شده، دیگر چیزی نبود که او از آن بترسد مگر خدا.

# انسان در جستجوی معنا

| | |
|---|---|
| نویسنده | دکتر ویکتور فرانکل |
| برگرداننده | دکتر نهضت صالحیان-مهین میلانی |

## مفاهیم اساسی در لوگوتراپی[1]

خوانندگان این داستان کوتاه اتوبیوگرافیک ، پیوسته خواهان توجیه و تفسیر کاملتری از اصول و روش درمانی من هستند. به همین دلیل ، فصل کوتاهی در تشریح لوگوتراپی به متن اصلی کتاب ، « از اردوگاه مرگ تا اگزیستانسیالیسم» افزوده شد ، که ظاهرا بسنده نبوده و پیوسته از من خواسته شده است که شرح مفصلتری در این باره بنویسم . از این رو برای نگارش فصلی که در کتاب حاضر از نظر خواننده می گذرد ، مطالب پیشین کاملا بازنویسی شده است ، و به گونه ای مفصل تر تشریح می گردد.

۱- Logotherapy ، معنا درمانی.

جلب رضایت خواننده ، با تهیه چکیده ای که مطالب بیست جلد کتاب آلمانی مربوط به لوگوتراپی را در بر گرفته باشد ؛ کار آسانی نیست. یاد پزشکی آمریکایی افتادم که وقتی به درمانگاه من در وین آمده بود و از من پرسید « دکتر آیا شما یک روانکاو هستید؟»

پاسخ دادم ، « نه دقیقا یک روانکاو ، بلکه یک روان درمان گر.» سپس او به پرسش هایش ادامه داد. « از پیروان کدام مکتب هستید؟» پاسخ دادم ، من نظریه ویژه خود را دارم که عبارتست از «لوگوتراپی» .

«آیا می توانید در یک جمله به من بگویید مفهوم لوگوتراپی چیست ، و چه تفاوتی با روانکاوی دارد؟»

«بله». ولی آیا مقدمتا شما می توانید در یک جمله به من بگویید که اساس روانکاوی به نظر شما چیست؟»

او چنین پاسخ داد. « در روانکاوی بیمار می بایست روی مبلی راحت دراز بکشد و درباره چیزهایی با شما صحبت کند که تکرارش ، بسیار دشوار است.»

در همین جا من بیدرنگ گفتم ، « در لوگوتراپی بیمار نیازی به دراز کشیدن ندارد. ولی او می بایست به چیزهایی گوش کند که گاه شنیدنش کار آسانی نیست.»

البته این یک شوخی بیش نبود و نمی تواند جوهر مکتب لوگوتراپی تلقی شود. اما حقیقتی را هم در بر دارد و آن اینکه لوگوتراپی در مقایسه با روانکاوی روشی است که کمتر به گذشته توجه دارد و به درون نگری هم ارج چندانی نمی نهد ، در ازای توجه بیشتری به آینده ، وظیفه و مسوولیت و معنی و هدفی دارد که بیمار باید زندگی آتی خود را صرف آن کند.

همزمان ، لوگوتراپی اهمیت تشکیل حلقه « شیطانی[1]» یا دور تسلسل باطل و مکانیسم های بازخورد را که عامل مهمی در رشد روان نژندی است ، نادیده می گیرد. و از اینرو خودمداری ویژه ای که بیماران روان نژند عموما مبتلا به آن هستند به جای اینکه تقویت و تغذیه شوند ، کم اهمیت و پیش پا افتاده تلقی می گردند.

مطمئنا چنین جملاتی جز ساده سازی لوگوتراپی نیست ، اما در عین حال لوگوتراپی هم چیزی جز این نیست که بیمار در جهتی راهنمایی می شود و با وضعی روبرو می گردد ، که معنی زندگی خویش را بیابد. حالا می بینید که حاضر جواب بودن در برابر پزشک آمریکایی خالی از حقیقت نبود. زیرا روان نژند واقعی کسی است که پیوسته سعی می کند از آگاهی نسبت به وظیفه و مسوولیتی که زندگی بر عهده او گذاشته است ، بگریزد. از این رو بالا بردن سطح آگاهی او نسبت به این مساله ، خود یاری کردن او در چیره شدن بر این عصبیت و پریشان حالی است.

بگذارید توضیح بدهم که چرا من اصطلاح «لوگوتراپی» را به عنوان نامی برای تئوری خود برگزیده ام.«لوگوس» ، یک واژه یونانی است  که به «معنی» اطلاق می شود. لوگوتراپی که به وسیله پاره ای از نویسندگان « مکتب سوم رواندرمانی وین نیز» خوانده شده است ؛ بر معنی هستی انسان و جستجوی او برای رسیدن به این معنی تاکید دارد. بنابر اصول لوگوتراپی ، تلاش برای یافتن معنی در زندگی اساسی ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست. به این دلیل من از معنی جویی به عنوان نیرویی متضاد با « لذت طلبی[2]» که روانکاوی فروید بر آن استوار است و    « قدرت طلبی» که مورد تاکید آدلر است سخن می گویم.

---

[1]-Vicious-Circle ، حلقه شیطاني عبارتست از گردش و تسلسل اجتناب ناپذير بين علت و معلول. مترجم

[2]- در روانكاوي فرويد «اصل لذت جويي» به عنوان نيروي محركه اصل شخصيت تلقي شده است و چنين توجيه مي شود كه هدف انسان در زندگي گريز از درد و رسيدن به لذت است ، و همين اصل موجب بقاي انسان مي باشد. كودك براي گريز از درد گرسنگي غذا مي خواهد. سعي انسان در كاستن يا از بين بردن تنيدگي و جلب راحتي و خوشحالي را فرويد « اصل لذت» مي خواند. آدلر در مكتب

## معناجویی

تلاش در یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است و نه توجیهی ثانویه از کشش های غریزی او. این معنی منحصر به فرد و ویژه خود اوست و از اینرو این اوست و تنها او که باید و قادر است به آن تحقق بخشد. و تنها در آن صورت است که معنی جویی او ارضا خواهد شد. پاره ای از صاحب نظران بر این باورند که معنی و ارزشها چیزی نیستند مگر «مکانیسم های دفاعی، واکنش معکوس و بهگرایی.»

اما من یکی حاضر نیستم که به خاطر «مکانیسم های دفاعی» زندگی کنم و یا به خاطر « واکنش معکوس» بمیرم.

به نظر من انسان قادرست و می تواند به خاطر ایده ها و ارزش هایش زندگی کند و یا در این راه جان ببازد!

---

روانشناسي فردي ، خود ابتدا به جنسيت و پرخاشگري به عنوان مهمترين انگيزه رفتار آدمي نگاه مي كرد. ولي پس از پژوهش هاي تازه تر «قدرت طلبي» را به عنوان نيروي مهم انگيزه هاي رفتار آدمي قلمداد و بعدها نيز «برتري جويي» را جايگزين آن كرد. او اعتقاد داشت،«برتري جويي» اصيل ترين انگيزه زندگي فرد است كه از احساس حقارت ريشه مي گيرد. و همين انگيزه است كه آدمي را از هنگام تولد تا واپسين دم زندگي از مرحله اي به مرحله اي ديگر پيش مي برد. مترجم

چند سال پیش یک نظر خواهی عمومی در فرانسه صورت گرفت که نتیجه نشان داد 89 درصد از شرکت کنندگان در این نظر خواهی اظهار داشتند که انسان «چیزی» لازم دارد که به خاطر آن زندگی کند و 61 درصد اذعان داشتند که کسی یا چیزی در زندگی آنان هست که حاضرند به خاطرش بمیرند. من مشابه این بررسی و نظرخواهی را در درمانگاه خود در وین بین بیماران و کارکنان درمانگاه اجرا کردم. که نتیجه عینا مثل نظرخواهی چند هزار نفره فرانسه بود و تنها یک اختلاف دو درصدی مشاهده شد. به واژه ای دیگر ، این مطالعات نشان داد که «معنی جویی» در اغلب انسان ها یک حقیقت است نه یک ایمان و عقیده[1].

البته مواردی پیش می آید که توجه و علاقمندی فرد به «ارزش ها» چیزی نیست مگرتلاشی برای پنهان کردن تعارضات درونی او ، اما اگر هم چنین باشد باید توجه کرد که این موراد استثناهایی است در یک قانون کلی و نه اینکه خود ، قانون باشد. در چنین مواردی یک روان تحلیلی پویا تا آنجایی مجاز و قابل توجیه است که سعی نماید نیروهای محرکه و زیربنای ناخودآگاه را کشف و آشکار کند. مواردی که معمولا شبه ارزش ها جایگزین ارزشهای واقعی زندگی فرد شده است. ( بهترین مثال ریا و تظاهر است). تا حد امکان می بایست این نقاب ها را کنار زد. اما تلاش در پرده برداشتن از این نقابها، هر کوششی در مبارزه با احساسات پوچ و غلط ، باید به محض روبرو شدن فرد با احساسات و افکار صحیح ، حقیقی و خالص خود متوقف شود.(کنکاش و تجزیه و تحلیل بیشتر مجاز نیست). زیرا در آن صورت تمایلات و آرزوهای آرمان خواهانه و معنی جویانه ی انسان و تلاش او در چیره شدن بر تعارضات ناسالم درونی خود ، دست کم انگاشته شده است.

---

1-به عقیده فرانکل معني جويي حقيقتي انكار ناپذير در زندگي انسان است و ماهيت اصلي هستي بشريت ، همین حقيقت است كه الهام بخش وجود انساني مي گردد. اين ويژگي اجتناب ناپذير و ويژه انساني است و مثلا عقيده اي نيست كه بدون آن هم بتوان به گونه اي سلامت ادامه زندگي داد.

در بررسی ارزشها باید مراقب این گرایش بود و از آن دوری گزید که : ارزشها را صرفا نمودی از خود تلقی کنیم. زیرا «لوگوس» یا «معنی» نه تنها چیزی است که از وجود نشات گرفته ، بلکه رو در روی آن نیز قرار می گیرد. اگر «معنی» که انسان درصدد تحقق بخشیدن آنست، تنها «نمود خود» و یا فرافکنی اندیشه های آرزومندانه او بود ، دیگر خصلت مبارزه جویانه و زیاده خواهی نمی داشت و توان آنرا نداشت که انسان را به پیش براند و یا به مطالعه ی چیزی وا دارد. این موضوع نه تنها در مورد بهگرایی سائق های غریزی صدق می کند ، بلکه آنچه را که کارل گوستاویونگ[1] در مورد «کهن الگوهای[2] ناخودآگاه جمعی» نیز به آن اشاره می کند در بر می گیرد.

در مورد اخیر وسعت شمول از فرد به نوع انسان گسترش یافته است. این موضوع مورد بحث و مجادله پاره ای از اندیشمندان اگزیستانسیالیست نیز که ایده های انسانی را چیزی جز ساخته و پرداخته خود او نمی دانند، هست. بنا به گفته ژان پل سارتر ، انسان سازنده خودش است و طراح « عنصر و جوهر» خود. به واژه ای دیگر می توان گفت که انسان ماهیت خود را آنچنان که هست و آنچه که باید بشود خود تعیین می کند. گر چه من بر این باورم که «معنی» هستی ما ساخته و پرداخته خود ما نیست، بلکه ما آن را جستجو و کشف می کنیم.

---

1-C. G, Jung

۲- کهن الگویي ناخودآگاه قومي (جمعي) اصطلاحي است که نخستین بار بوسیله یونگ به کار برده شد. تفسیر دقیق و کامل آن را در کتاب انسان و سمبولهایش که ترجمه آقاي ابوطالب صارمي است مي توان یافت.

دکتر علي اکبر سیاسي در کتاب نظریه هاي شخصیت به طور خلاصه این گونه بدان اشاره کرده است. «ناخودآگاه همگاني که از «مفاهیم کهن» (کهن الگو) یعني از تجارب بر روي هم انباشته شده است، نسل هاي گذشته ⟵ ⟵ تشکیل یافته است نیرومندترین سیستم هاي روان آدمي است.» (ص ۷۸) « ناخودآگاه جمعي گنجینه اي است از خاطره آثاري که آدمي از نیاکان بسیار دوردست حتا غیر انساني (حیواني) خود به ارث برده است. این آثار مربوط به مشهودات حسي و مدرکاتي است که ذهن نیاکان را عارض گردیده است و در نسل هاي متوالي تکرار شده است و به تجربه پیوسته است و خلاصه و عصاره ي تحول و تکامل رواني نوع انسان را تشکیل داده است. یونگ معتقد است که آدمي با این سرمایه که چکیده ي تجارب نسل هاي بي شمار گذشته است چشم به این جهان مي گشاید؛ جهاني که به همین جهت مفهومش بالقوه در اندرون او وجود دارد. یونگ این تجارب و معلوماتي را که از نیاکان به ارث رسیده و ناخودآگاه همگاني ما از آنها تشکیل یافته است «آرکه تایپس» نامیده است. مترجم.

تحقیقات سایکودینامیکی درباره ارزش ها، مجاز و منطقی است. ولی این پرسش مطرح است که آیا در هر مورد جایز و مناسب است. بالاتر از همه باید دانست که هر مطالعه و بررسی سایکودینامیکی ، در اصل تنها قادرست که نیروهای انگیزاننده (سائق) را در انسان کشف و آشکار کند. در حالیکه ارزش ها انسان را بر نمی انگیزند و او را سوق نمی دهند، بلکه بر عکس عاملی است که انسان را به سوی خود می کشد. این اختلاف چیزی است که همیشه مرا به یاد درهای ورودی مهمانخانه های آمریکا می اندازد. یک لنگه در را باید به سوی خود کشید و لنگه دیگر را باید فشار داد. حالا وقتی من می گویم که انسان به وسیله ارزش ها کشیده می شود، چیزی که در آن مستتر است این حقیقت است که برای فرد همواره آزادی گزینش وجود دارد. آزادی در پذیرفتن یا رد کردن این کشش، آزادی در تحقق بخشیدن به معنای بالقوه درونی او، و یا ندیده انگاشتن آن.

وانگهی این مساله را نیز باید کاملا روشن کرد که چیزی در انسان به عنوان سائق اخلاقی (کشش درونی اخلاقی) و یا حتا سائق مذهبی (کشش درونی مذهبی) وجود ندارد، چیزی که قابل مقایسه با آنچه که ما به عنوان غرایز اصلی در انسان می شناسیم باشد. انسان هرگز به سوی رفتار اخلاقی سوق داده نمی شود ، بلکه تصمیم می گیرد که اخلاقی رفتار کند. او این کار را برای ارضای سائق اخلاقی و یا آسودگی وجدان انجام نمی دهد.، بلکه به خاطر دلیل و علتی که به آن پایبند و معتقد است، به خاطر کسی که دوستش دارد و یا به خاطر خدای خویش انجام می دهد. اگر این کار را به منظور آسودگی وجدان انجام می داد چون فریسیان[1] می شد و دیگر فردی به معنای واقعی اخلاقی ، نبود.

من فکر می کنم همه افراد مقدس، منظوری جز خدمت به خدایشان نداشتند و تصور نمی کنم هرگز«مقدس» شدن هدف اصلی آنها بوده باشد. چه اگر چنین بود، کمال گرایی را بر می گزیدند. گرچه بنا

[1]- نام یکي از دو فرقه ي بزرگ مذهبي و سیاسي یهود که فرقه ي مخالف آنرا صدوقیان مي نامیدند. فریسیان در اجراي آداب مذهبي یهود افراطي بودند و اصرار مي ورزیدند که آداب مذهبي یهود دقیقا اجرا شود. کنایه ایست بر توجه افراطي به ظواهر و ریاکاري دروني نسبت به اصول بنیادي آداب و سنن الهي. مترجم.

بر یک ضرب المثل آلمانی «وجدان آسوده بهترین بالش هاست» ، ولی اخلاق واقعی چیزی بیشتر از یک قرص خواب و یا داروهای آرام بخش است.

ناکامی وجودی[1]

معنا خواهی انسان ممکن است با ناکامی مواجه گردد، که لوگوتراپی آنرا ناکامی وجود می نامد. واژه وجود به سه صورت به کار برده می شود که عبارت از :

1- خود وجود ( به ویژه حالات وجودی انسان)

2- معنای وجود

3- کوشش برای یافتن معنای واقعی در زندگی شخصی، که همان «معنا خواهی» است.

ناکامی وجودی می تواند سبب ظهور نوروزها گردد. برای اینگونه نوروزها لوگوتراپی واژه نئوژنیک[2] یا اندیشه زاد را به کار برده است که متفاوت از نوع دیگر یعنی نوروزهای روانزاد یا سایکوژنیک[3] است.

1 -Existential
2 -Neogenic
3 -Psychogenic

واژه نئوژنیک در اصل اصطلاحی مشتق از روانشناسی نیست، بلکه از کلمه «Noos» یونانی که معنی اندیشه است ریشه گرفته و یکی از اصطلاحات ویژه ی لوگوتراپی است. این واژه به چیزی اطلاق می شود که با وجود روحانی فرد مربوط است. باید توجه داشت که در لوگوتراپی کلمه «روحانی» با معنای اخص آن در مذهب تفاوت دارد و به بعد ویژه ای از انسان اطلاق می شود.

نوروزهای نئوژنیک یا اندیشه زاد

علت ایجاد و ظهور نوروزهای نئوژنیک، تعارض و کشمکش بین سائق ها و غرایز نیست ، بلکه حاصل برخورد «ارزشهاست». به واژه ای دیگر تعارضات اخلاقی و حتا آشکارتر بگوییم مشکلات روحانی علت اصلی ایجاد این دسته از نوروزهاست. در این گونه موارد ناکامی وجودی نقش اصلی را ایفا می کند.

پر واضح است که روش های رایج روان درمانی در درمان نوروزهای نئوژنیک ، موفق نیستند، و باید به لوگوتراپی روی آورد. روشی که به خود جرات داده است. در ابعاد روحانی وجود انسان نیز رسوخ کند. در حقیقت «لوگوس» در زبان یونانی فقط به «معنی» اطلاق نمی شود ، بلکه «روح» هم معنی می دهد. رویارویی با مسایلی که جنبه روحانی دارند ، مانند آرزوی داشتن زندگی پر معنا یا ناکامی و سرخوردگی ناشی از نرسیدن به این آرزو، همه در حیطه و قلمرو لوگوتراپی است، و از دیدگاه روحانی به مقابله با آن بر می خیزد. لوگوتراپی به جای اینکه به تعقیب عوامل و ریشه های ناآگاهانه مسایل فرد در ارتباط با غرایز و سائق ها بپردازد با مسایلی روحانی فرد به طور صادقانه و خستگی ناپذیر برخورد می کند. اگر درمانگر نتوانست بین ابعاد روحانی و غرایز وجه تمایزی ببیند، با سرخوردگی بسیار خطرناکی روبرو خواهد شد. اجازه بدهید در این مورد خاطره ای را برایتان بگویم.

یکی از مقامات عالی رتبه سیاسی آمریکا، روزی به مطب من در وین آمد تا رواندرمانی خود را که پنج سال پیش، با یک روانکاو و در شهر نیویورک آغاز کرده بود پی گیری کند. پیش از هر چیز از او پرسیدم چرا به این فکر افتاده است که می بایست روانکاوی شود. اصلا چرا روانکاوی را آغاز کرده است؟

استنتاج من از گفته او این بود که حرفه ی خود را دوست نداشت و تحمل سیاست های خارجی آمریکا برایش دشوار بود. روانکاو کرارا به او گفته بود که مشکل واقعی او در ارتباط با پدرش است و لازم است با پدرش کنار بیاید. زیرا دولت آمریکا برای او به صورت جایگزینی از قدرت مافوق در آمده است که با تصویر پدر جابجا شده است. نارضایتی شغلی او به واسطه نفرتی بود که به طور ناخودآگاه نسبت به پدر داشت.

به وسیله درمان که مدت پنج سال به درازا کشید بیمار به مرور زمان و در اثر تکرار ، می رفت که تعبیر و تفسیر درمانگر را بپذیرد و دیگر توان آن را نداشت که جنگل حقیقت را از ورای درختان خیالی و تصورات قراردادی ببیند.

پس از چند جلسه مصاحبه مشخص گردید که شغل او ، موجب ناکامی «معنی جویی اش» گردیده بود، و آرزو داشت که شغل دیگری برگزیند. دلیلی وجود نداشت که این کار را نکند. از اینرو استعفا داد و دنبال کار دیگری رفت که علاقه بیشتری داشت و نتیجه نیز رضایت بخش بود. او اخیرا به من اطلاع داد که مدت پنج سال است که در شغل جدید مشغول کار است و از زندگی بسیار خشنود است. من تصور نمی کنم که این فرد یک بیمار نوروتیک بود. به عقیده من او نه به روانکاوی نیاز داشت و نه حتا به لوگوتراپی. زیرا او اصولا بیمار نبود. وجود تعارضی در فرد الزاما دلیل بر نوروتیک بودن او نیست. تعارضات و رنج و درد. هرگز نباید تصور کرد که هر درد و رنجی منشا نوروزها و نشانه ی بیماریهای عصبی است. این دردها و رنج حتا ممکن است سبب پیشرفت انسان نیز گردد. به ویژه که اگر این درد و رنج از ناکامی وجودی سرچشمه گرفته باشد.

من به شدت انکار می کنم که جستجوی انسان برای یافتن معنی «وجودی» (هستی) خود، و یا حتا تردید او در این باره نتیجه ی بیماری و یا موجب بیماری باشد. ناکامی وجودی نه خود نوعی بیماری است و نه بیماری زا.

نگرانی انسان درباره ی ارزش زندگی و ارجی که به این مساله می نهد، و حتا یاس و نامیدی که از این راه عاید او می شود، یک پریشانی روحانی می تواند باشد ولی به هیچ عنوان یک بیماری روانی نیست. اگر پزشک این پریشانی روحانی را به بیماری روانی تعبیر کند، نامیدی های وجودی را زیر انبوهی از داروهای مسکن پنهان و مدفون خواهد کرد. در حالی که وظیفه ی واقعی او ایجاب می کند که بیمار خود را در طول مدت این بودن «وجودی» در راه تحول و کمال یاری کند.

این وظیفه لوگوتراپی است که بیمار را در یافتن « معنا» در زندگی، اندیشه های پنهانی وجود و معنای نهفته ی آن یاری کند. لوگوتراپی در این حد یک روش تحلیلی است و از اینرو همانند روانکاوی عمل می کند. گرچه لوگوتراپی در تلاش خود برای آشکار ساختن محتوای ناخودآگاه ، مساعی خود را به حقایق غریزی محدود نمی کند ، بلکه به حقایق روحانی از جمله معنی بالقوه وجودی انسان که می بایست تحقق پذیرد هم چنین «معنی جویی» انسان توجه کامل دارد.

هر تحلیل و کنکاشی ، حتا اگر به ابعاد روحانی و اندیشه زادی نیز توجهی نداشته باشد ، با این حال در روند درمانی خود می کوشد، بیمار را از آرزوهای واقعی که در ژرفای وجود اوست، آگاه سازد. اما فوق لوگوتراپی یا روانکاوی در این است که لوگوتراپی انسان را موجودی می شناسد که توجه ویژه ای به یافتن معنی در زندگی و شکوفایی ارزشها دارد. نه اینکه صرفا به دنبال ارضای سائق ها و غرایز فطری و یا خواسته ها و تعارضات «نهاد[1]»، «خود» و «فراخود» و هماهنگی و انطباق با محیط و جامعه باشد.

---

۱- Superego و Ego و Id ، از مباني روانشناسي فرويد است. فرويد شخصيت را بر پايه ي اين سه عامل بنياد نهاده است ؛ و معتقد است شخصيت فرد از تعامل بين اين سه ، شكل مي گيرد. او مي گويد «نهاد» نيرويي است كه از غرايز و از هر كيفيت رواني ديگري كه به ارث برده باشد تشكيل يافته و

پویایی اندیشه ای[1]

باید در نظر داشت که تلاش انسان در راه جستن معنا و ارزش وجودی او در زندگی همیشه موجب تعادل نیست، و ممکن است «تنش زا» باشد. اما همین «تنش» لازمه و جزء لاینفک بهداشت روان است. من به جرات می گویم که در دنیا چیزی وجود ندارد که به انسان بیشتر از یافتن «معنی» وجودی خود در زندگی یاری کند. در این گفته نیچه[2] حکمتی عظیم نهفته است که « کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونگی خواهد ساخت.» این جمله باید به صورت شعاری در درمان بیماری های روانی مورد نظر قرار بگیرد.

در اردوگاه کار اجباری نازی ها ، این نکته به خوبی به اثبات رسید که همه کسانی که تصور می کردند کار و وظیفه ای در انتظارشان است، شانس بیشتری برای زنده ماندن داشتند. (این نکته بعدها توسط متخصصین امریکایی در ژاپن و کره نیز به اثبات رسید.)

در مورد خود من ، وقتی مرا به اردوگاه اسیران «آشویتس» بردند، دست نویس کتابی را که برای چاپ آماده می کردم و به همراه داشتم از من گرفتند. میل بی حد من برای بازنویسی دوباره آن مطالب، معنایی شد که سختی های اسارت را راحت تر تحمل کنم و از آن محیط خشونت بار اردوگاه جان سالم به در ببرم. زمانی که در تب تیفوس می سوختم ، روی تکه کاغذها یادداشت برمی داشتم تا اگر روزی

---

از اصل لذت پیروي مي كند. «خود» عاملي است كه ميان وجود ذهني نيازهاي نهاد در وجود واقعي و خارجي آن فرق قايل مي شود و با پيروي از اصل واقعيت كه در طبيعت آن است «نهاد» را بر آن مي دارد كه از جنبه ي صرفن نهادي و دروني بيرون آمده و به واقعيات عالم خارجي نيز توجه نمايد. «خود» پلي است بين نيازهاي كور نهاد و واقعيات خارجي.

نه «نهاد» و نه «خود» توجهي به اصول و موازين اخلاقي ندارند، همينكه اين توجه پيدا شود، سطح ديگر يا مرتبه عالي تر شخصيت پديدار گشته است كه فرويد آنرا «فراخود» يا «من برتر» نام نهاده است.

براي درك دقيق تر مفاهيم بالا به كتاب نظريه هاي شخصيت نگارش دكتر علي اكبر سياسي و مباني روانشناسي فرويد برگردان ايرج نيك آيين رجوع شود. مترجم

۲-Neo-Dynamics

2 -Nietzche

آزاد شدم بتوانم کتابم را چاپ کنم. در تنگناهای زندان باواریا این انگیزه، امید به آزادی را در دلم شکوفا می کرد و به همین دلیل هرگز در دره یأس و خودباختگی سقوط نکردم.

به این ترتیب مشاهده می گردد ، که بهداشت روانی مستلزم اندازه ای از «تنش» است. تنش بین آنچه که بدان دست یافته، و آنچه که باید بدان تحقق بخشد. تلاش در پر کردن شکاف آنچه که هست و آنچه که باید باشد. این «تنش» لازمه ی زندگی انسان است. پس نباید از دست و پنجه نرم کردن انسان در یافتن معنی بالقوه زندگی خود نگران باشیم. تنها به این وسیله است که «معنی جویی» او را بیدار می کنیم. من این ادعا را که بهداشت روان بستگی به تعادل مطلق و یا بنابر اصطلاح بیولوژیکی «تعادل حیاتی[1]» دارد و یا اینکه لازمه ی بهداشت روان زندگی در مرحله ای رها از تنش است را برداشتی نادرست و خطرناک می دانم. آنچه انسان لازم دارد تعادل و بی«تنشی» نیست، بلکه کوششی است که در راه رسیدن به هدفی شایسته درگیر آن می شود. آنچه انسان بدان نیاز دارد، تنها رهایی و دفع «تنش» نیست که به هر قیمتی شده درصدد انجام آن برآید، بلکه پاسخ به «معنی» بالقوه ای است، که در انتظار تحقق یافتن او را به سوی خود فرا می خواند.

آنچه بشر نیاز دارد «تعادل حیاتی» نیست، بلکه چیزی است که من آنرا پویایی اندیشه ای نام نهاده ام. نیروی محرکه ی روحانی میان میدانی از «تنش» که در یک قطب آن معنی و در قطب دیگر ، فردی که باید بدان معنی تحقق بخشد وجود دارد. فکر نکنید که این حقیقت تنها در موارد عادی صادق است و بس، بلکه در مورد بیماران عصبی حتا بیشتر صدق می کند. اگر معماری بخواهد سقف فرسوده ای را تعمیر کند ، باری بر آن می افزاید که این امر موجب بهتر چسبیدن و اتصال بهتر اجزای این بنا می گردد. از این رو وقتی که درمانگر قصد یاری و پرورش بیمار خود را دارد نباید از این وحشت داشته باشد که در راه آشنا کردن او با معنی زندگی، باری بیشتر بر دوش او می گذارد.

---

۲-Homeostasis

اکنون که تاثیر مثبت معنی جویی آشکار شد، باید به تاثیرات مخرب دردی که امروزه بیماران بیشماری از آن شکوه می کنند، بپردازم، که احساس کلی و غایی بی معنایی زندگی است. این افراد چیزی را و معنایی را که به زندگی ارزش و تداوم می بخشند، نمی شناسند. آنان طعمه ی خلاء درونی و پوچی زندگی شده اند. آنان اسیر و گرفتار موقعیتی هستند، که من آنرا «خلاء وجودی[1]» نامیده ام.

خلإ وجودی

خلاء وجودی یک پدیده ی بسیار گسترده و شناخته شده ی سده بیستم است. این مسئله قابل فهم است و حاصل دو عاملی است که انسان در گذرگاه تاریخی خود برای رسیدن به مقام انسانیت از آن چشم پوشیده است. نخست اینکه بشر پس از تکامل ، و جدایی از حیوانات پست تر، سائقه ها و غرایزی که رفتار حیوانی او را جهت می بخشید و هدایت می کرد و ضمنن حافظ او نیز بود از دست داد. این گونه امنیت و آسایش چون بهشت جاویدان برای ابد بر او تحریم گردید، و انسان مجبور شد که فعالانه به انتخاب آنچه انجام می دهد بپردازد. دو اینکه، در تحولات اخیر، انسان متحمل ضایعه ی دیگری نیز شده است و آن اینکه دیگر آداب و سنن و ارزش های قالبی رفتار او را هدایت نمی کند. هر چه تاثیر دین و یا قراردادهای اجتماعی کاهش یابد، انسان مسئول تر و تنهاتر می شود. حالا دیگر غریزه ای به او نمی گوید که چه باید کرد. و سنتی نمی گوید که چگونه باید رفتار کرد و گاه حتا نمی داند که در آرزوی انجام چه کاری است. در عوض او یا در آرزوی انجام کاری که دیگران می کنند، که موجب پیروی و همرنگی با جماعت می گردد و یا کاری را می کند که دیگران از او می خواهند و مطالبه می کنند. که این نیز خود تن سپردن به دیکتاتوری و تبعیت مطلق است.

[1] -Existential Vacuum

یک مطالعه ی دو جانبه آماری بین بیماران و پرستاران بخش عصب شناسی بیمارستان پلی کلینک وین نشان داد که 55% کسانی که مورد پرسش قرار گرفته بودند، کم و بیش از خلاء وجودی رنج می بردند، به واژه ای دیگر بیشتر از نیمی از آنها لحظاتی را تجربه کرده بودند که زندگی کاملن بی معنی و بی ارزش می نمود.

این خلإ وجودی اغلب به شکل ملالت و بی حوصلگی پیوسته خودنمایی می کند. حال این گفته شوپنهاور را بهتر درک می کنیم که «بشر محکوم ابدی کشمکش میان دو قطب متضاد پریشانی و اضطراب از یک سو و اندوه و ملال از سوی دیگرست.» در حقیقت امروزه ملالت و بی حوصلگی بیشتر از اضطراب و پریشانی مردم را راهی مطب روان پزشکان می کند، و این مساله به گونه ای روز افزون شدت می گیرد.

ماشینی تر شدن شکل زندگی امروزی به بحران شدت می بخشد، زیرا با کم کردن ساعات کار، اوقات فراغت یک کارگر متوسط زیادتر می شود و بدبختانه بیشتر این افراد نمی دانند که با اوقات فراغت خود چه کنند. نمونه ی ساده و آشکار این مساله چیزی است که به آن «نوروز یکشنبه» می گوییم. نوروز یکشنبه ها، افسردگی ویژه ای است که در این روز به خصوص چون افراد به کار اشتغال ندارند، به سراغ آنان می آید. و علت آن تهاجم اندیشه هایی است که شخص در روزهای کار و مشغله اکثرا به آن نمی اندیشد و در روز تعطیل متوجه می شود که از زندگی خود خشنود نیست و معنا و ارزشی که این همه تلاش و زحمت را توجیه کند، وجود ندارد. تنها شمار معدودی را که دست به خودکشی می زنند، نباید از قربانیان این خلإ وجودی به حساب آورد، بلکه پدیده های بسیاری از جمله الکلیسم، بزهکاری جوانان نیز از عواقب همین احساس نامطبوع هستند. بحران های کهولت و دوران بازنشستگی را نیز می توان از این زاویه بررسی کرد.

هنوز همه جلوه های متعدد خلإ وجودی را نام نبرده ایم، و اگر نقاب ها و وانمودها را کنار بزنیم، متوجه این موضوع خواهیم شد که گاه ناکامی در معنی جویی سبب قدرت طلبی است که آن هم به شکل بسیار ابتدایی آن یعنی پول پرستی آشکار می شود. در پاره ای موارد جای ناکامی در معنا جویی را «لذت طلبی» اشغال می کند. به همین دلیل ناکامی وجودی گاه حرص و آز عملیات جنسی را به جانشینی بر می گزیند. در این موارد می توان دید که چگونه کسانی که در واقع از خلإ وجودی رنج می برند اسیر شهوات خویش می شوند.

در افراد نوروتیک، رخ دادهای مشابهی به وقوع می پیوندد. درباره مکانیسم های دفاعی بازخورد و تشکیل و تشکل حلقه های شیطانی، بعدها توضیح خواهم داد. ولی چیزی که به کرات می توان مشاهده کرد این است که در بیماران نوروتیک یک نشانه ی بیماری زا ، خلإ وجودی را اشغال کرده است و در آنجا به طور پیوسته نشو و نمو می کند. در چنین مواردی، گرچه ما با یک نوروز اندیشه زا روبرو نیستیم، ولی با این حال اگر شیوه ی درمانی را که بر می گزینیم تا به وسیله آن به بیمار کمک کنیم بر مشکل خود چیره شود، با لوگوتراپی درهم نیامیزیم هرگز نمی توانیم انتظار موفقیت داشته باشیم. زیرا با پر کردن خلإ وجودی است که ما می توانیم مانع بازگشت مجدد بیماری شویم. از این رو لوگوتراپی نه تنها در درمان بیماریهای اندیشه زاد، بلکه در درمان بیماری های روانزاد نیز لازم و مفید است، به ویژه آن دسته اختلالاتی که من (Somatogonic Pseudo-neuroses) نامیده ام. از این دیدگاه است که می توان گفته دکتر آرنولد[1] را مورد تایید قرار داد که «هرگونه درمانی علیرغم محدودیتش باید از لوگوتراپی کمک بگیرد.»

حال اگر چنانچه بیمار از ما بپرسد، معنی زندگی او چیست، چه می توان کرد؟

---

[1] -Magda B. Arnold

معنای زندگی[1]

من تردید دارم که پزشکی بتواند پاسخی کلی به این پرسش بدهد. زیرا معنای زندگی از فرد به فرد، روز به روز، ساعت به ساعت در تغییر است. از اینرو آنچه مهم است معنای زندگی به طور اعم نیست، بلکه هر فرد می بایست معنی و هدف زندگی خود را در لحظاتی دیگر دریابد. این پرسش کلی، مثل این است که از یک قهرمان شطرنج بپرسید که بهترین حرکت مهره ها در بازی شطرنج چیست؟ پر واضح است که بهترین حرکت و یا حتا حرکت خوب، جدا از یک موقعیت معین در بازی و بدون در نظر گرفتن شخصیت حریف ، معنی و وجود خارجی ندارد. در مورد وجود انسان نیز قضیه درست به همین شکل است. هیچ معنای انتزاعی که انسان عمری را صرف و رسالتی ویژه در زندگی است که می بایست بدان تحقق بخشد. او در انجام این وظیفه و رسالت جانشینی ندارد و زندگی قابل برگشت نیست. مسئولیت او بی مانند و منحصر به فرد ، و فرصتی که برای انجام آن دارد نیز بی همتاست. هر موقعیت از زندگی فرصتی طلایی است که به انسان امکان دست و پنجه نرم کردن می دهد. گره ای به دستش می دهد تا شانس گشودن آنرا داشته باشد.

پس پرسش درباره معنای زندگی را باید به خود او برگرداند. یعنی فرد نباید بپرسد که معنای زندگی او چیست، بلکه باید بداند که خود او در برابر این پرسش قرار گرفته است. سخن کوتاه، خود فرد پاسخ گوی زندگی خویش است و هم اوست و تنها او که می تواند به پرسش زندگی پاسخ گوید. زندگی که او خود وظیفه دار و مسئول آنست. بنابراین لوگوتراپی اصل و جوهر وجودی انسان را در پذیرفتن این مسئولیت می بیند.

[1] -The meaning of life

جوهر وجود[1]

پذیرفتن مسئولیت امری است ضرور که لوگوتراپی قاطعانه بر آن تکیه دارد. روش درمانی در این جهت گام بر می دارد که ، «چنان زندگی کن که گویی بار دومی است که به دنیا آمده ای و اینک در حال انجام خطاهایی هستی که در زندگی نخست مرتکب شده بودی.»

به نظر من هیچ قاعده کلی و شعاری بهتر از این نمی تواند احساس مسوولیت و حس وظیفه شناسی را در انسان بیدار کند. زیرا نخست وی را بر آن می دارد که تصور کند زمان حال، گذشته است، و سپس بپذیرد که گذشته را هنوز هم می توان تغییر داد و اصلاح کرد. این شیوه، اندیشه ی او را بر آن می دارد که از یک سو با محدودیت های جهان و از سوی دیگر با غایت آنچه که او می تواند از خود و زندگی خود بسازد، روبرو گردد.

لوگوتراپی سعی و کوشش دارد که بیمار را کاملا از وظیفه ی مسئولیت پذیری خود آگاه سازد. از اینرو این وظیفه را بر عهده ی بیمار می گذارد که خود «انتخاب» کند. انتخاب اینکه در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است. لوگوتراپیست کمتر از هر روان درمانگر دیگر، معیارها و ارزشهای خود را به بیمار تحمیل می کند. و هرگز زیر بار این خواسته ی بیمار نمی رود که به جای او بر اریکه ی داوری بنشیند. این بر عهده ی بیمار است تصمیم بگیرد که در برابر وظیفه ای که زندگی بر عهده ی او نهاده است، پاسخ گوی کیست؟ پاسخ گوی جامعه یا وجدان خویش؟ اکثر مردم خود را مسئول و پاسخ گوی خداوند می دانند. آنان نه تنها خود را مسئول انجام وظیفه ای می دانند، بلکه بر این باورند که این خداوند است که این مسئولیت را برایشان تعیین کرده است.

کار لوگوتراپی نه تدریس است و نه موعظه ، همان اندازه که از استدلالات منطقی دوری می کند، از پندهای اخلاقی نیز روی گردانست. در مقام مقایسه، کار لوگوتراپیست بیش از این که شبیه یک نقاش

[1]-The Essence of Existence

باشد، شبیه به کار یک چشم پزشک است. چه هر نقاشی سعی دارد تصویر جهانی را که می بیند به ما منتقل کند. در حالی که چشم پزشک می کوشد، به ما امکان بیشتری دهد که جهان را آنگونه که هست ببینیم. نقش لوگوتراپیست وسعت بخشیدن به میدان دید بیمارست، تا آنجا که «معنی» و «ارزش ها» در میدان دید و حیطه ی خودآگاه بیمار قرار گیرد.

لوگوتراپیست نیازی ندارد که عقاید و داوری خود را به بیمار تحمیل کند. زیرا حقیقت سرانجام آشکار خواهد شد و نیازی به مداخله ی دیگران نیست.

با طرح این نکته که انسان آفریده ای مسئول است که باید به معنی بالقوه زندگی خود تحقق ببخشد، میل دارم بر این نکته تاکید کنم، که معنی حقیقی زندگی را در جهان پیرامون و گرداگرد خود باید یافت، نه در جهان درون و ذهن و روان خود. چه روان آنگونه که تصور شده است یک سیستم بسته نیست. به همین دلیل هدف حقیقی وجود انسان را نمی توان در آنچه به «تحقق نفس[1]» و «خودشکوفایی» معروف است جستجو کرد. بلکه باید او را موجودی از خود «فرارونده[2]» دانست. که خودشکوفایی برایش هدفی غایی نیست، بلکه اثرات جنبی خود «فرارونده» اوست. چون اگر تنها هدف خودشکوفایی باشد، هرگز نمی توان به آن دست یافت.

نمی بایست به جهان به عنوان نمودی از «خود» نگریست و یا وسیله و هدفی که در خدمت خودشکوفایی و «تحقق نفس» است، زیرا در هر دو صورت تصوری که از جهان رسم می کنیم ناچیز و کم اهمیت جلوه می کند.

تا اینجا نشان دادیم که معنای زندگی پیوسته در بازگونی است، ولی هرگز محو نمی شود. بنابر روش لوگوتراپی این معنا را به سه شیوه می توان کشف کرد.

1. با انجام کاری ارزشمند.

---

[1]-Self- actualization
[2]-Self-transcendent

2. با تجربه ی «ارزش» والا.

3. با تحمل درد و رنج.

راه رسیدن به نخستین شیوه، یعنی راه کار و فعالیت، راهی است روشن و آشکار. ولی راه رسیدن به دومی و سومی توضیح بیشتری لازم دارد.

راه دوم یافتن معنای زندگی از راه تجربیاتی ارزشمند است. مانند برخورد با شگفتیهای طبیعت، فرهنگ و یا با درک و دریافتن فردی دیگر، یعنی به وسیله عشق.

معنای عشق[1]

عشق تنها شیوه ای است که با آن می توان به اعماق وجود انسانی دیگر دست یافت. هیچکس توان آن را ندارد جز از راه عشق به جوهر وجود انسانی دیگر، آگاهی کامل یابد.

جنبه ی روحانی عشق است که ما را یاری می دهد تا صفات اصلی و ویژگیهای واقعی محبوب را ببینیم. و حتا چیزی را که بالقوه در اوست و باید شکوفا گردد، درک کنیم. علاوه بر این عاشق به قدرت عشق توان می یابد که معشوق را در آگاه شدن از استعدادهای خود و تحقق بخشیدن به آنها یاری کند.

[1]-The Meaning of love

در لوگوتراپی عشق عاملی پدیده زاد[1] نیست، که از سائق یا غریزه ای جنسی مشتق شده باشد. همچنین عشق شکل اعتلا یافته ی میل جنسی نیز نیست. بلکه عشق خود مانند میل جنسی پدیده ای اصلی و بنیادی است.

میل جنسی آنجایی جایز و حتا مقدس است که حامل و ناقل عشق باشد. بنابراین تنها اثر جنبی میل جنسی نیست، بلکه میل جنسی شیوه ای است برای ابراز نهایت همدمی و تعارضی که عشق خواهان آنست.

سومین راه برای رسیدن به معنی زندگی در رنج است.



---

[1]-Epiphenomenon

## معنای رنج[1]

انسان وقتی با وضعی اجتناب ناپذیر مواجه می گردد، و یا با سرنوشتی تغییر ناپذیر روبروست، مانند بیماری درمان پذیری و یا مبتلا به بعضی از انواع سرطان ، این فرصت را یافته است که به عالیترین ارزشها و به ژرفترین معنای زندگی یعنی رنج کشیدن دست یابد. درد و رنج بهترین جلوگاه ارزش وجودی انسان است. و آنچه که اهمیت بسیار دارد ، شیوه و نگرش فرد نسبت به رنج است و شیوه ای که این رنج را به دوش می کشد.

برای روشن شدن مطلب مثال زنده ای می آورم.

روزی پزشک سالخورده ای که از افسردگی شدیدی رنج می برد، برای معالجه و درمان نزد من آمد. او توان این را نداشت که با اندوه فراوان زاییده از مرگ همسرش در دو سال پیش کنار بیاید. نیروی چیره شدن بر این درد و رنج را در خود نمی دید. او همسرش را به شدت دوست می داشت. از دست من چه کمکی ساخته بود؟

باید به او چه می گفتم؟

لحظاتی در سکوت گذشت و سپس از او پرسیدم :

«دکتر چه می شد اگر شما مرده بودید و همسرتان زنده می ماند؟»

«وای که دیگر این خیلی بدتر بود، بیچاره او چگونه می توانست این همه درد و رنج را به تنهایی تحمل کند.»

از این فرصت استفاده کردم و در پاسخ گفتم :

« دکتر پس می بینید که این درد و رنج نصیب او نشد، و این شما هستید که رنجش را به جان خریده اید و اکنون باید آنرا تحمل کنید.»

[1]-The Meaning of suffering

واژه ای به زبان نیاورد و تنها به آرامی دستم را فشرد و مطب را ترک کرد. رنج وقتی معنا یافت، معنایی چون گذشت و فداکاری، دیگر آزاردهنده نیست.

البته این گفتگو و کاری که من با این پزشک کردم، در حکم درمان نبود، زیرا نخست اینکه افسردگی و یاس او بیماری نبود، دو دیگر؛ من توانا به تغییر سرنوشت او نبودم. نمی توانستم همسرش را به او باز گردانم. اما من درآن لحظه تنها توفیق یافتم نگرش و برخورد او را نسبت به سرنوشت تغییر ناپذیرش، تغییر دهم و در آنجا بود که معنایی در رنجی که می کشید، یافت.

یکی از اصول اساسی لوگوتراپی این است که توجه انسان ها به این مساله جلب می کند، که انگیزه اصلی و هدف زندگی، گریز از درد و لذت بردن نیست، بلکه معنی جویی زندگی است که به زندگی مفهوم واقعی می بخشد. به همین دلیل انسانها درد و رنجی را که معنی و هدفی دارد با میل تحمل می کنند.

نیازی به یادآوری نیست که رنج معنایی نخواهد داشت اگر ضرورتی نداشته باشد. مثلا بیمار حق ندارد سرطانی را که با یک جراحی بهبود می یابد چون «صلیب خویش به دوش بکشد» و رنجش را تحمل کند. زیرا این یک «خودآزاری[1]» بیمار گونه است تا یک تحمل قهرمانانه[2].

روان درمانی سنتی، ترمیم و تجدید قوای بیمار را برای کار و لذت بردن از زندگی به عنوان سرلوحه اقدامات خویش قرار داده است. اما لوگوتراپی علاوه بر این هدف، سعی بر آن دارد که بیمار را کمک کند تا با درک معنای رنجی که می کشد، در تحمل آن استوارتر باشد.

در این زمینه دکتر ادیت ویسکوف جولسون[3] ، استاد روانشناسی دانشگاه جورجیا ، ضمن مقاله ای درباره لوگوتراپی یادآور می شود که «فلسفه کنونی ما درباره ی بهداشت روان بر این پایه استوار شده است که مردم باید خوشحال و شاد زندگی کنند و غم و اندوه نشانه ناسازگاری و عدم انطباق با زندگی

[1]-Masochism
[2]-Heroism
[3]-Edith Weisskopf - Joelson

است. این اعتقاد و نظام ارزشها باید خود را در برابر کسانی که درد و رنجی اجتناب ناپذیر دارند مسئول بدانند. زیرا این شیوه ی اندیشه موجب می شود که افراد دردمندی به خاطر اینکه شاد نیستند، اندوهناکتر نیز بشوند.» این خانم در مقاله ای دیگر یادآور می شود که «شاید لوگوترایی این ویژگی بیمارگونه حاکم بر فرهنگ کنونی آمریکا را باژگون کند، تا کسانی که قابل درمان نیستند و رنج می برند فرصتی بیابند به جای اینکه از دردهای خود «بنالند»، به آنها «ببالند»، زیرا این گونه بیماران فعلا نه تنها غمگین و اندوهناکند، بلکه بار این اندوه را نیز به دوش می کشند، که چرا شاد نیستند.»

گاهی در زندگی وضعی پیش می آید که انسان از انجام کاری محروم می شود و یا کامیاب نمی گردد، ولی چیزی که اجتناب ناپذیر و محو نشدنی است همانا «رنج» است. از اینرو اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم ، زندگی معنی خواهد داشت. پس به این ترتیب می توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست، زیرا معنای زندگی می تواند حتا معنی بالقوه درد و رنج را نیز در بر گیرد.

بگذارید موردی را که شاید یکی از ژرف ترین و پر معناترین تجربیات من در اردوی کار اجباری است برایتان بازگو کنم. آماری بسیار دقیق و مستند نشان می دهد که از هر بیست و هشت نفر اسیر اردوگاه کار اجباری تنها یک نفر ماند. و از سویی حتا اگر من به فرض آن یک نفر بودم که امکان داشت زنده بمانم؛ این احتمال بسیار ضعیف بود که بتوانم نوشته هایی را که در زندان آشویتس در نیم تنه ی خود پنهان کرده بودم بازیابم. بنابراین چاره ای نبود جز اینکه بر رنج نبود این کودک روحانی چیره شوم. این اندیشه در ذهنم جان گرفت که خواهم مرد بدون اینکه فرزندی جسمانی و یا اثری روحانی از من بر جای بماند. از خود پرسیدم دیگر زندگی برای من چه معنایی دارد؟

با اینگونه پرسشها و اندیشه ها مشغول بودم. غافل از اینکه پاسخ پرسشهای من در راه است و طولی نخواهد کشید که به دستم می رسد. داستان از این قرار است که وقتی من به اردوی اسیران آمدم، لباسهایم را گرفتند و لباس های ژنده زندانی دیگری را که به کوره ی آدم سوزی سپرده شده بود به من

دادند. در جیب این لباس فرسوده یک برگ پاره که دعای معروف بحری «شمایسراییل[1]» روی آن نوشته شده بود یافتم. این تصادف را به چیزی می توانستم تعبیر کنم جز اینکه اندیشه ها و ایده ها چیزی نیست که تنها روی کاغذ آورده شود، بلکه باید با آن دست و پنجه نرم کرد و زیست.

پس از مدتی کوتاهی حس کردم که به زودی خواهم مرد. نگرانی های من در این اوضاع بحرانی با سایر رفقا فرق داشت. پرسش آنان این بود که، «آیا ما از این اردوگاه جان سالم به در خواهیم برد؟ و اگر نه، پس ارزش این همه درد و رنجی که متحمل می شویم چیست؟ ولی پرسشی که پیوسته در گوش من زنگ می زد این بود که، « آیا این همه رنج کشیدن ها و مرگهایی که شاهد آنیم، معنایی دارد؟ و اگر نه پس نهایتا بقا و جان سالم به در بردن هم معنایی نخواهند داشت. زیرا اگر معنای زندگی به این تصادف بستگی داشته باشد، چه از آن جان به در ببریم و چه نبریم زندگی ارزش زیستن نخواهد داشت.»



**مسایل فوق بالینی2**

---

[1]- Shema Yisrael ، دعاي روزانه يهوديان است که از سفر تثنيه برداشته شده است.

[2]-Meta Clinical Problems

امروزه روان پزشکان به وفور با این پرسش روبرو هستند که زندگی چیست؟ چرا باید درد کشید و رنج برد؟ در واقع روان پزشکان بیشتر با مراجعینی مواجه هستند که به خاطر مسایل انسانی به آنان مراجعه تا بیماری های عصبی.

بسیاری از مراجعان کنونی، روان پزشکان، کسانی هستند که سابقا به علمای دینی و پدران روحانی مراجعه می کردند، ولی امروز دیگر میلی به این کار ندارند و از اینروست که روان پزشکان بیشتر با مسایل فلسفی مردم روبرو هستند تا با تعارضات عاطفی و روحی آنان.

### لوگودراما[1]

رویداد زیر شنیدنی است.

مادری که پسرش در سن یازده سالگی در گذشته بود، به دنبال دست زدن به یک خودکشی بی فرجام به کلینیک من آورده شد. همکارم دکتر کوکورک[2]، از او دعوت کرد تا در یک جلسه ی گروه درمانی شرکت جوید، تصادفی من هم به اتاقی که او سرگرم رهبری یک جلسه سایکودراما بود وارد شدم. این خانم داستان زندگیش را چنین بازگو می کرد:

وقتی پسرش درگذشت، او با پسر بزرگترش که مبتلا به فلج کودکان بود تنها ماند. پسرک بی نوا می بایست با صندلی چرخدار به این سو و آن سو کشانده شود. مادر که از این شکل زندگی به ستوه آمده بود، علیه سرنوشت خود عصیان کرد و تصمیم گرفت خود و پسرش را از بین ببرد. اما پسرک زمین گیر نگذاشت او این تصمیم را عملی کند. او دوست داشت زندگی کند! زندگی برای او هنوز با معنی بود. ولی متاسفانه برای مادر تندرست چنین نبود. چرا؟ و چگونه می بایست به این مادر کمک کرد؟

بدون مقدمه وارد بحث آنان شدم و از خانم دیگری که در گروه بود پرسیدم:

«چند سال دارید؟» او پاسخ داد : «سی سال»

---

[1]-Logodrama، روشي است الهام گرفته از سايكو دراما، كه به وسيله ي دكتر مورنو بنياد گذاشته شد. مباني تئوري اين روش بر اين اصل قرار دارد كه در ايفاي نقش، عواطف و احساسات، كشمكش ها و درگيري هاي دروني، ترسها و تمايلات افراد، به ويژه كساني كه در ايجاد و انتقال دچار مشكلاتي بوده اند و مقاومت هايي از خود نشان مي دهند داراي ارزش درماني فراوان است. سايكو دراما تجلي خود انگيخته و به نمايش گذاشتن پيچيدگي ها و كشمكش هاي دروني فردست به روش غير مستقيم. سايكودراما بر سه اصل خود انگيختگي، خلاقيت و مايه فرهنگي مبتني است.

[2]-Kocourek

« نه شما سی ساله نیستید، شما هشتاد سال دارید، در بستر مرگ آرمیده اید و به گذشته می اندیشید ، یک زندگی سرشار از موفقیت های مالی و اجتماعی ولی بدون فرزند.»

« سپس از او خواستم که تجسم کند در چنان موقعیتی چه احساسی دارد و با خود چه می گوید؟

پاسخ او را عینا از روی نوار نقل می کنم.

«آه، من با یک میلیونر ازدواج کردم. زندگیم مرفه بود و در ناز و نعمت عمری گذراندم. با مردها معاشقه می کردم و آنها را به بازی می گرفتم و از این کار لذت می بردم. و حالا که در سن هشتاد سالگی هستم، حالا که به گذشته نگاه می کنم و فرزندی هم ندارم نمی دانم این همه تلاش برای چه بوده است. در حقیقت من باید اذعان کنم که در زندگی یک بازنده و یک شکست خورده ام!

سپس از مادر کودک فلج دعوت کردم که به زندگی خود در گذشته نظری بیفکند. پاسخ را برایتان نقل می کنم:

« من همیشه آرزو داشتم که فرزندی داشته باشم. این آرزو برآورده شد، ولی یکی از آنان در گذشت و دیگری نیز فلج است. اگر از او مواظبت نمی کردم. باید او را به موسسات ویژه ی این کودکان می سپردم. گرچه نگهداری از او خیلی دشوار است ولی چه می شود کرد، او پسر منست. من همه امکانات را به کار گرفته ام تا او بهتر زندگی کند. من از پسرم انسان بهتری ساخته ام.»

در این لحظه او به شدت گریه اش گرفت و با صدای بلند ادامه داد: تا آنجا که به خودمم مربوط است، می توانم با آرامش به زندگی و گذشته خود نگاه کنم، زندگی برای من مملو از «معنا» بوده و تلاش در راه تحقق این معنا. من نهایت کوشش و تلاش را در راه بهروزی پسرم به کار برده ام، زندگی من یک شکست نبوده» ! اینک که او از بستر احتضار زندگی را مرور می کرد، ناگهان توانسته بود که معنایی در آن بیابد. معنایی که همه رنجهای او را نیز در بر می گرفت.

پس از مدتی پرسشی از همه آن جمع کردم. پرسش این بود که آیا میمونی که به منظور ساختن سرم فلج مکرر و مکرر زیر تزریق قرار می گیرد، قادر است معنایی در درد خود بیابد؟ همه پاسخ دادند نه! زیرا او با هوش کم و فهم نارسایش نمی تواند مساله را به جهان انسان ها ، یعنی جهانی که اینگونه رنج کشیدن ها معنی پیدا می کند، ربط بدهد.

پرسشم را در این جهت ادامه دادم که « در مورد انسان چه» آیا مطمئن هستید که جهان انسانی غایت و نهایت تکامل جهان هستی است؟ آیا ممکن نیست که ابعاد دیگری وجود داشته باشد. و یا دنیایی ماورای دنیای انسان ، جهانی که رنجهای بشری پاسخ نهایی خود را در آنجا خواهد یافت.

معانی مافوق[1]

معنای غایی و نهایی به ناچار ماورای توانایی درک و فهم بشر قرار می گیرد، در لوگوتراپی، ما از آنها به عنوان معانی مافوق نام می بریم. آنچه از انسان خواسته شده است این نیست که بنا بر تعلیمات پاره ای از فلاسفه اگزیستانسیالیست، پوچی زندگی را باید تحمل کرد، بلکه انسان باید ناتوانی خود را در درک «معنای» بی قید و شرط زندگی، از راه منطق بپذیرد. زیرا که «معنا» از منطق ژرف تر است.

روانپزشکی که از مفهوم معانی مافوق، فراتر می رود گاه در برابر بیماران خود غافلگیر و مات می شود. همانگونه که من در برابر دختر شش ساله ام با این وضع مواجه شدم.

روزی دختر شش ساله من پرسید «چرا ما می گوییم خدای مهربان» پاسخ دادم:

---

[1]-Supra Meaning

«یادت هست که چند هفته پیش سرخک داشتی و همین خدای مهربان بود که ترا شفا داد و اسباب بهبودی برایت فراهم کرد.» اما این پاسخ دختر کوچک را راضی نکرد و گفت ، « اما بابا فراموش نکن که خود او این سرخک را فرستاده بود!».

با این حال اگر بیماری عمیقا معتقد به اصول مذهبی است، دلیلی ندارد که روان درمانگر از این اعتقاد و منبع روحانی، برای یاری به او استفاده نکند. درمانگر می بایست خود را جای بیمار بگذارد و مسایل را از دید او ببیند. این کاری است که من کردم.

روزی یک خاخام از اروپای شرقی پیش من آمد و داستان زندگیش را برایم بازگو کرد. او نخستین زنش را با شش فرزند در اردوگاه اسرای جنگی از دست داده بود، و با زن دومش که نازا بود زندگی می کرد. من متوجه شدم که تولید مثل و ازدیاد و تداوم نسل تنها معنای زندگی نیست، زیرا در آن صورت زندگی به خودی خود پوچ و بی معنا می شود و چیزی را که بی معناست با تداوم نمی توان «معنا» بخشید.

اما به هر حال این خاخام وضع خود را از دید یک یهودی متعصب بررسی می کرد و در این اندیشه بود که پسری ندارد، کسی نیست که بعد از مرگش دعای رحمت و آمرزش برایش بخواند و این اندیشه آزارش می داد.

من از درمان او نامید نشدم و دنبال مطلب را اینگونه ادامه دادم.

-« آیا تو امیدوار نیستی که فرزندانت را در آن جهان دوباره ببینی؟

به شدت گریه اش گرفت و گفت فرزندان من شهید شده اند و چون بی گناه بودند یقینا در بهشت خواهند بود ولی مرا که پیرمردی گناهکار بیش نیستم راهی به بهشت نیست.

من ادامه دادم. «پدر روحانی این ممکن نیست که تصور کنیم همین درد و رنجی که تو در زندگی پس از فرزندانت می کشی معنای زندگی تو باشد. همان چیزی باشد که موجب تطهیر و تزکیه تو بشود و تو نیز شایسته آن گردی که در بهشت به آنها بپیوندی؟»

آیا در مزامیر[1] نیامده است که خداوند اشکهای بندگان خود را نگه می دارد؟

پس شاید هیچ کدام از این رنجها که می کشی بیهوده نباشد

گویی پس از سالها درد و رنج نخستین باری بود که آرامشی می یافت. آرامشی که زاییده یافتن معنایی برای رنجهایش بود.

۱- مزامیر داود باب ۸:۵۸

انتقال و گذرایی زندگی[1]

چنین به نظر می رسد که رنج و میرندگی و پریشانی و مرگ، معنی زندگی را می ربایند. اما من هرگز از گفتن این نکته خسته نخواهم شد، آنچه که واقعا در زندگی از کف می رود امکانات و توانایی هاست. و لحظه ای که این امکانات و توانایی ها شکوفا شود، به واقعیت پیوسته و جزو گنجینه های پربهای بشری به گذشته ی جاویدان تعلق پیدا می کنند. گذشته ای که هیچ چیز در آن گم نمی شود و همه چیز دست نخورده پا برجاست.

از این رو ، گذرایی و انتقال زندگی از معنای آن نمی کاهد، بلکه در ما احساس وظیفه و مسئولیت را بیدار می کند. شیوه برخورد انسان با گذرایی امکانات، و اینکه چگونه انتخابی به عمل می آورد. انسان پیوسته در میان موج عظیمی از توانایی ها و امکانات نهفته ی خود در حال «گزینش» است که کدامین آنها می بایست شکوفا و بارور گردد و کدامین محکوم به نابودی و فراموشی است. کدام می بایست تحقق و واقعیت یابد، واقعیتی ابدی و جاودانه چون «رد پایی در شن زار زمانه». انسان باید در هر لحظه تصمیم بگیرد، تصمیمی برای بهتر شدن و یا سقوط. تصمیم برای اینکه اثر ماندگار او در این زندگی گذرا چه خواهد بود.

معمولا انسان برای اطمینان خاطر، در کشت زار زندگی خویش به خوشه های وامانده فرصت های گذرا می نگرد تا به خرمن انباشته ای که همه ی کرده ها و خوشی ها و رنج های او در آن نهفته است. چیزی که «شده» است نمی توان ناشده انگاشت، و آنچه که بوده و هست نمی توان تصور کرد ، چون «بود» مطمئن ترین نوع «هستی» است.

---

[1]-Life’s Transitoriness

«لوگوتراپی» با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می خواند. برای روشن شدن این مطلب باید اضافه کنم :

بدبین کسی است که هر روز با ترس و اندوه به تقویم خود چشم دوخته و برگی از آن جدا می کند و با جدا کردن هر برگ، کاهش تدریجی تقویم را نظاره می کند. اما فردی که به زندگی فعالانه می نگرد و به حوادث آن هجوم می برد برگ های کنده شده ی تقویم زندگی را دور نمی ریزد، و بر پشت هر یک آز آنها یادداشت مهمی می نگارد و هر برگ را با نظم و ترتیب به روی برگهای کنده شده ی پیشین می گذارد. تقویم زندگی او به تدریج از «ناشده ها و ناکرده ها» به «کرده ها و شده ها» منتقل می شود و او با غرور و مسرت به فنای این برگها و یادداشت ها و زندگی سرشار از فعالیت خود می نگرد. چه اهمیتی دارد که او هر روز پیرتر می شود؟ چه دلیلی دارد که به جوانی غبطه بخورد و به جوانان رشک بورزد؟ او نقش خود را در زندگی فعالانه ایفا کرده و از این شکل زندگی شادمان است. به جوانان به خاطر امکاناتی که در انتظارشان هست حسد نمی ورزد، که او خود این امکانات را به واقعیات در اختیار دارد. واقعیاتی که محتوی آن نه تنها کارهای انجام داده، بلکه عشق و محبت های ورزیده شده و دردها و رنجهایی است که شجاعانه از عهده ی آنها بر آمده ام. «رنجهایی که تحمل کرده ام، غرور آمیزتر از هر چیز است و این گذشته نمی تواند الهام بخش غبطه ها و رشک ها باشد».

«لوگوتراپی» به عنوان یک روش1

یک ترس حقیقی مانند ترس از مرگ را نمی توان با تفسیر روان پویایی (سایکودینامیک) آن آرامش بخشید. از سوی دیگر ترسهای عصبی مانند ترس از مکانهای[2] شلوغ را نمی توان با ادراکی فلسفی درمان کرد. اما در هر حال لوگوتراپی روشهای ویژه ای برای رویارویی با این اختلالات را ابداع کرده است. بگذارید

[1]-Logothrapy as a Technique
2 -Agoraphbia

برای شناخت بهتر این روش، و آنچه که در روند یک لوگوتراپی صورت می پذیرد، از یک مورد بسیار رایج که پیوسته با آن روبرو هستیم. مثالی بیاورم و آن «اضطراب[1] پیش بین» است.

یکی از مشخصات این نوع هراس آن است که هر آنچه که بیمار از آن وحشت دارد به سرش می آید به عبارت دیگر « ترس خود ضامن پدیدار شدن چیزی می شود که بیمار به شدت از وقوع آن وحشت داشته است.»

مثلا کسی که از سرخ شدن در حضور دیگران می ترسد، وقتی وارد اتاقی می شود که عده ی زیادی آنجاست، واقعا در برابر جمعیت سرخ می شود. با در نظر گرفتن این نکته می توان این گفته معروف را که «میل ، پدر اندیشه است» به این جمله که «ترس ، مادر واقعه است» تغییر داد.

مسخره است که گرچه ترس و هراس باعث می شود که از چیزی که می ترسیم به سرمان بیاید ولی قصد و فشار زیاد می شود آنچه که می خواهیم «بشود» ، صورت نپذیرد و این قصد قوی که من آنرا «قصد مفرط[2]» نامیده ام به ویژه در مورد نوروزهای جنسی به خوبی مشاهده می گردد. هر قدر فرد می خواهد و سعی می کند که قدرت و توان جنسی خود را نشان بدهد و یا زنی می کوشد که اوج لذت جنسی را تجربه کند، کمتر موفق می شود.

لذت باید محصول باشد نه هدف. و چون هدف قرار گرفت، بی ارزش و از بین رفته است.

علاوه بر «قصد مفرط» ، که در بالا توضیح داده شد «توجه مفرط[3]» یا واکنش «مفرط[4]» نیز می تواند بیماری زا باشد و موجب اختلال گردد.

گزارش کلینکی زیر موید و روشنگر مقصود من است :

---

1-Anticipatory Anxiety
2-Hyper Intention
3-Excessine attention
4-Hyper reflection

خانم جوانی به من مراجعه کرد که از سرد مزاجی می نالید. شرح حال زندگی او نشان داد که در کودکی پدرش به او تجاوز کرده بود. روشن بود که این تجربه تلخ به خودی خود موجب حالت عصبی او نبود، بلکه اثر ثانوی مطالعه کتاب روان تحلیلی بود که در او این وحشت را ایجاد کرده بود که روزی سرانجام اثرات و عوارض این تجربه تلخ به سراغش خواهد آمد.

این «اضطراب پیش بین» و نگرانی باعث شده بود که هم «قصد مفرط» به زن بودن و انجام وظایف زنانگی خویش داشته باشد و «توجه افراطی» به خود و نه به همسر.

در نتیجه این قصد و توجه مفرط بود، که بیمار دچار ناتوانی جنسی و سردمزاجی شده و نمی توانست اوج لذت جنسی را تجربه کند. قصد و هدف او رسیدن به اوج لذت جنسی بود و نه تسلیم بدون شرط و صمیمانه او به همسر.

پس از یک دوره کوتاه «لوگوتراپی» توجه او از رسیدن به اوج لذت جنسی به موضوع حقیقی یعنی همسر منتقل گردید، و در نتیجه اوج لذت جنسی نیز پیامد آن بود با توجه به این دو اصل ، یکی آنکه از هر چیز بترسیم اتفاق خواهد افتاد دو دیگر، انجام هر کاری را که با قصد و توجه مفرط پی گیری کنیم ناممکن گردد، «لوگوتراپی» تکنیک خود را بر اصلی که آنرا «قصد متضاد[1]» نامیده است، استوار گردانید. در این روش از بیمار مبتلا به ترس و دلهره خواسته می شود حتا برای یک لحظه هم که شده وقوع آنچه را که به شدت از آن بیم دارد با قصد مفرط بخواهد.

بگذارید موردی را یادآور شوم:

پزشک جوانی به من مراجعه کرد و اذعان داشت که از عرق کردن به شدت بدش می آید و هراس دارد. این ترس و دلهره باعث شده بود که فوق العاده عرق کند. هر وقت این اندیشه که ممکن است عرق کند نگرانش می کرد و حتما عرق می کرد ترس و ناراحتی در او شدت می گرفت. برای اینکه دور تسلسل

1-Paradoxical intention

شکسته شود، به او پیشنهاد کردم، هر وقت که احساس می کند دارد عرق می کند و هراس ظاهر می شود به جای شرمندگی، از اطرافیان بخواهد که تماشا کنند او چقدر عرق می ریزد.

هفته بعد به من مراجعه کرد و گفت در هفته ای که گذشت او هر بار که فردی را ملاقات می کرده و ترس و هراس عرق کردن در او برانگیخته می شده با خود می گفته که : « اگر تاکنون تنها یک چهارم لیتر عرق می کردم این بار باید ده برابر آن عرق بریزم. این تصمیم و «قصد متضاد» موجب شده بود که پس از چهار سال رنج بردن از این «اضطراب پیش بین» ، با یک جلسه مشاوره ، اضطراب او درمان شده و از این رنج رهایی یابد.

خواننده متوجه است که ایجاد نگرش معکوس در بیمار از مراحل این شیوه درمانی است. و ترسهای بیمار با «قصد متضاد» و آرزوی معکوس جایگزین می شود. با این روش درمانی توفانی که آسیاب بادی اضطراب را می چرخاند، مهار خواهد شد.

در این روش درمانی باید از قدرت و ظرفیت انسان در «خود جدامانی[1]» که ذاتی، شوخ طبعی بشر است، استفاده کرد. این ظرفیت بنیادی انسان در جدا شدن فرد از «خود» موقعی شکوفا می گردد که تکنیک «لوگوتراپی» یعنی «قصد متضاد» به کار برده می شود. همزمان بیمار نیز قادر می گردد که خود را از عصبیت و بیماری خود جدا و دور نگهدارد.

گوردون آلپورت می نویسد :«بیماران عصبی که یاد می گیرند به خود بخندند، سر و سامانی به وضع خود داده و شاید در مسیر درمان قرار گرفته اند[2]».

«قصد متضاد» ارزیابی تجربی و کاربرد بالینی اظهار نظر آلپورت است.

یادآوری چند مورد دیگر مساله را روشن تر خواهد ساخت.

---

[1]-Self-detachment

2-Gordon W.Allport. the individual and his Religion (New york the Macmilan company 1959)P.92

بیماری که شغلش حسابداری بود پس از مراجعه به چند پزشک و درمانگاه در حالی که بسیار پریشان و نا امید بود، نزد من آمد. وی اعتراف کرد که در مرز خودکشی به سر می برد. او سالها است که از نوعی انقباض عضلانی انگشتان که موجب بد خطی در او گشته رنج می برد و اخیرا اوضاع آنچنان وخیم شده که دیگر قادر به نوشتن اعداد نیست و در نتیجه خطر اینکه شغلش را از دست بدهد، او را تهدید می کند.

در این مورد تنها درمانی فوری و کوتاه لازم بود که بیمار رهایی یابد. در ابتدای کار دستیار من به او گفت که درست عکس کاری که غالبا می کند ، انجام دهد. یعنی به جای اینکه مثل همیشه سعی کند اعداد را صاف و خوانا بنویسد، با همه وجود و تعمدا بکوشد تا آنها را کج و معوج و ناخوانا بنویسد. از او خواسته شده بود که با خود بگوید «حالا به مردم نشان خواهم داد که چه خط بدی دارم». اما همینکه خواست عمدا بدخط بنویسد دیگر توانا نبود به بدخطی همیشه بنویسد! روز بعد به من گفت :« هر چه سعی می کنم کج و معوج بنویسم موفق نمی شوم.»

پس از چهل و هشت ساعت بیمار از شر انقباض عضلانی در نگارش رها و آسوده گشته بود و اینک فردی بود خوشحال و کارآ.

مورد دیگری که به جای مساله نگارش، مشکل گویایی داشت به وسیله یکی از همکارانم در بخش حلق و حنجره بیمارستان پلی کلینیک وین برایم نقل شد.

بیمار یکی از شدیدترین موارد لکنت زبان بود که کارشناس همکارم در طول مدت دراز فعالیت حرفه ای خود با آن برخورد کرده بود. بیمار تا آنجا که به خاطر داشت از لکنت زبان رنج می برده و لحظه ای نبوده که گرفتار این دشواری گویایی نباشد به جز یک مرتبه تنها یک بار و آن وقتی بوده که بیمار پسری دوازده ساله بود و بدون بلیط سوار واگن برقی شده بود. وقتی مامور کنترل بلیط، او را گیر انداخت و می خواست جریمه کند، او فکر کرد تنها راه گریز این است که او از لکنت زبان خویش استفاده کند و دل مامور را به رحم بیاورد. در آن لحظه که او قصد داشت پسری الکن باشد دیگر نمی توانست با لکنت زبان

صحبت کند و هر چه کوشید زبانش نگرفت. او بدون تعمد و منظور از روش قصد متضاد استفاده کرده بود البته نه به منظور درمان.

گفتن این موردها نباید سبب شود که ما چنین تصور کنیم که «قصد متضاد» تنها در موارد اختلالات «تک علامتی[1]» نتیجه بخش است، زیرا همکاران من در درمانگاه وین از این روش و تکنیک در درمان اختلالاتی نظیر نوروز وسواسی[2] که بسیار شدید و بسیار کهنه و با سابقه نیز بوده است، استفاده کرده و نتیجه گرفته اند. به عنوان نمونه به زنی 65 ساله اشاره می کنم که درست  مدت 60 سال گرفتار وسواس شدید شستشو بود و این بیماری به قدری جدی بود که من ابتدا تصور کردم تنها راه درمان جراحی لوبوتومی[3] خواهد بود. ولی دستیار من درمان با لوگوتراپی را آغاز نمود و شیوه «قصد متضاد» را به کار گرفت. دو ماه بعد بیمار توانا بود به زندگی طبیعی و عادی خود باز گردد. در حالی که پیش از مراجعه به درمانگاه او اعتراف کرده بود که «زندگی برایش جهنمی بیش نیست». او در چنگ وسواس و ترس عمیق از میکروب اسیر بود و پیوسته در بستر می ماند و زندگیش فلج شده بود.

البته من ادعا نمی کنم که او کاملا بهبود یافته است و دیگر ممکن نیست که وسواس به سراغش بیاید ولی آنگونه که او خود می گوید این بار قادر خواهد بود که «به علامت وسواس بخندد» و این نشانه را به شوخی بگیرد و خلاصه «قصد متضاد» را به کار بندد.

«قصد متضاد» را در درمان بی خوابی نیز می توان به کار برد. ترس و نگرانی از بی خوابی نتیجه میل مفرط به خواب می گردد و همین میل مفرط خود موجب بی خوابی می شود. برای چیره شدن بر چنین ترس و هراس من به بیمار توصیه می کنم که سعی نکند که بخوابد بلکه کوشش کند تا آنجا که ممکن است بیدار بماند به عبارت دیگر قصد مفرط خواب رفتن که ناشی از «اضطراب پیش بین» و ترس از عدم

---

1-Monosymptomatic
2-Obsessive - Compulsive
3-Lobotomy

موفقیت در این خواسته است، باید با «قصد متضاد» یعنی تصمیم به نخوابیدن جابجا شود که در نتیجه طولی نخواهد کشید که بیمار به خواب خواهد رفت.

«قصد متضاد» نوشدارو نیست ولی وسیله مفیدیست که می تواند وسواس و ترسهای عصبی را به خصوص وقتی که همراه با «اضطراب پیش بین» هستند درمان کند، به ویژه که مدت این شیوه درمانی طولانی نیست. اما باید توجه داشت، که کوتاه بودن طول مدت درمان دلیل کوتاه بودن مدت بهبودی نیست. چنانکه دکتر امیل گاتیل[1] در مقاله ای نوشته است «یکی از توهمات رایج پیروان متعصب مکتب فروید این است که تصور می کنند تاثیر و دوام بهبودی رابطه ای مستقیم با طول مدت درمان دارد.»

در میان پرونده های من گزارشی موجود است که نشان می دهد، بیماری بیست سال پیش با روش «قصد متضاد» درمان شده و حال او هنوز خوبست.

حقیقت مهم شایان یادآوری اینکه تاثیر «قصد متضاد» رابطه ای با سبب شناسی بیماری ندارد. این نکته موید گفته ای از دکتر «ادیت وایز کف نلسون[2]» است که می گوید:

« گرچه روان درمانی سنتی اصرار دارد که درمان را بر یافته های «سبب شناسی» استوار کند، نباید فراموش کرد که ممکن است که عوامل ویژه ای در دوران نخستین کودکی موجب عصبیت ها شوند و عوامل کاملا مغایری در دوران بزرگسالی سبب درمان این عصبیت ها».

آنچه که علت نوروزها، عقده ها و تعارضات روحی و پریشانی به حساب می آیند، اغلب علائم نوروزها هستند و نه علت آن، جزیره دریایی که از پایین بودن سطح آب دریا بهره جسته، و سر از آب بیرون آورده علت جزر دریا نیست، بلکه جزر دریا سبب بیرون آمدن آن از آب گشته. آیا مالیخولیا چیزی به جز جزر و

---

[1]-Emil A, Gutheil
2-Eith wedisskopf joelson

مد عاطفی است؟ و یا احساس گناهی که معمولا به طور بارزی در افسردگی های «درون زاد[1]» دیده می شود و نباید با افسردگی های نوع نوروتیک اشتباه کرد- علت ظهور این افسردگی ها نیست. بلکه بر عکس فرو نشستن و پایین آمدن عواطف در حالت افسردگی باعث ظهور و به سطح آگاهی در آمدن احساس گناه می شود. این فرو نشستن تنها احساس گناه را بر ملا کرده و رو آورده است.

دریافتن علت واقعی نوروزها (عصبیت ها) به غیر از عوامل اساسی بنیادی ، چه جسمی و چه روانی ، مکانیسم های بازخوردی نظیر «اضطراب پیش بین» یک عامل مهم و اصلی بیماری زا است. علامت و نشانه معینی باعث ترس معینی می شود، و این ترس خود نشانه را بر می انگیزاند و نشانه نیز دیگر بار همین دور تسلسل و تداوم زنجیره ای مشاهده می شود. بیمار مبتلا به وسواس، به فکری که او را فرا می گیرد به جنگ و ستیز می پردازد و همین ستیز قدرت آزاردهی فکر و میلی که او را فرا گرفته بیشتر می کند. تا زمانی که فشار خود موجب فشار متقابل می شود ، نشانه ها نیز از سوی دیگر تقویت و تشدید می گردند. ولی وقتی بیمار کشش و ستیز با وسواس را متوقف می سازد و با تکیه بر روش «قصد متضاد» با شوخ طبعی و تمسخر با آن مواجه می گردد، حلقه معیوب و دور تسلسل زیان آور شکسته می شود. نشانه ها کاهش می یابد و رفته رفته ضعیف شده سرانجام از بین می رود.

در مواردی که خوشبختانه «خلاء وجودی» یا پوچی زندگی موجب ظهور نشانه ها و علایم نیست بیمار نه تنها موفق می شود که ترسهای عصبی را دست کم بگیرد، بلکه نهایتا به طور کامل آنها را ندیده انگارد.

این گونه که می بینیم «اضطراب پیش بین» را باید با «قصد متضاد» خنثی کرد، «قصد مفرط» و «واکنش مفرط» را با تغییر اندیشه، و تغییر اندیشه نیز ممکن نیست مگر از راه بررسی مجدد هدف و رسالت فرد[2] در زندگی».

---

1-Endoyene

[2]- از این عقیده، گوردن آلپورت حمایت کرده و نوشته است «وقتي توجه از اضطراب به هدفهاي عالي و غير«خودي» متوجه گردد، زندگي به طور كلي سالمتر مي شود، حتا بر فرض اینکه عصبیت به طور کامل هم از بین نرفته باشد.

این توجه عصبی به «خود» نیست که با تحقیر و سرزنش می تواند دور تسلسل زیان آور را متوقف کند، کلید بهبودی در «فراخود رونده» است.

## عصبیت ها (نوروزهای) قومی[1]

هر عصری نوروزهای قومی ویژه ی خود را دارد. و لذا نیازهای درمانی دوره، روان درمانی مناسب عصر خود را می طلبد. «خلاء وجودی» را که نوروز توده های نسل حاضر است، می توان نهیلیسم[2] یا پوچگرایی فردی نامید. زیرا نهیلیسم عبارت است از مکتب پوچی و بی معنایی زندگی. اگر روان درمانی، خود را از قید تاثیرات روال کنونی فلسفه نهیلیسم آزاد نکند، تنها قادر خواهد بود به جای آنکه به امکانات درمانی آن بپردازد، نشانه های این نوروز توده ای را مشخص و معرفی کند. در این صورت است که روان درمانی نه تنها منعکس کننده اندیشه های نهیلیستی خواهد شد، بلکه هم چنین ناخواسته و نادانسته به جای ارائه سیمای راستین انسان، تصویری کاذب و کاریکاتوریستی در ذهن بیمار ترسیم می کند.

اولا باید توجه داشت که خطری عظیم در آموزش این تئوری که «انسان چیزی نیست مگر حاصل عوامل زیستی، روانی ، اجتماعی، و یا انسان محصول توارث و محیط است»، نهفته است.

چنین نظریه ای انسان را دستگاهی خودکار و بی اراده معرفی می کند و به ماهیت واقعی او توجهی ندارد. چنین شیوه اندیشه محدود و «تقدیرگرایانه[3]» به وسیله آنگونه روان درمانی هایی که آزادی بشر را نادیده می گیرند، پرورده و تقویت می شوند.

البته تردیدی نیست که انسان موجودی است فانی، و میدان آزادی او محدود است. آزادی او در انتخاب شرایط و عوامل نیست، بلکه او دارای آن آزادی و اختیار است که در برخورد با شرایط چه واکنش

---

[1]-The Collective Neurosis
2-Nihilism
3-Fatalistic اعتقاد مطلق به سرنوشت

و برخوردی را انتخاب کند. مثلا اگر موی من رو به سفیدی گذاشته است و من بر خلاف خیلی ها به سلمانی نرفته و آنرا رنگ نکرده ام خود نوعی آزادی انتخاب است. بنابراین در بسیاری از امور سهمی از آزادی و انتخاب برای انسان باقی مانده! حتا اگر آن ، رنگ کردن موی سفید باشد.

انتقاد از جبرگرایی مطلق1

روانکاوی به کرات به خاطر جانبداری از غریزه جنسی مورد ملامت و سرزنش قرار گرفته است. البته من تردید دارم که این عیب جویی بر حق باشد. اما به نظر من آنچه که نادرست تر و خطرناکتر است، جانبداری از جبر مطلق است. منظور من اشاره به فرضیه ها و مکتبهایی است که آزادی و قدرت انسان را در مواجه با شرایط و رویدادهای زندگی نادیده می گیرند. انسان موجودی نیست مشروط که رفتارش قابل پیش بینی در قالب شرایط باشد، بلکه او در هر لحظه تصمیم می گیرد که تسلیم شرایط بشود و یا ایستادگی کند.

به واژه ای دیگر انسان موجودی است که در نهایت، خود سرنوشت خویش را به دست می گیرد. انسان ، تنها زندگی نمی کند بلکه در هر لحظه تصمیم می گیرد و اراده می کند که چگونه زندگی کند و لحظه ای دیگر چگونه باشد.

به مبنای همین اصول است که هر انسانی آزادی این را دارد که در هر لحظه تغییر کند بنابراین این توانایی پیش بینی انسان تنها در چهارچوب وسیع بررسی های آماری گروه های وسیع امکان پذیر است و بس. و شخصیت فردی اساسن غیر قابل پیش بینی مانده است. مبنای هر پیش بینی بر شرایط زیستی، روانی و اجتماعی ، استوار است ولی یکی از جنبه ها و ویژگی های وجودی انسان همانا ظرفیت او برای

1-Critique of Pan Determinism

چیره شدن بر این شرایط و فراتر رفتن از آنهاست. بر همین روال انسان نهایتا به «خودفراروندگی» خویش تحقق می بخشد، زیرا انسان اصولن موجودی از «خودفرارونده[1]»، است.

بگذارید شرح حال دکتر «ج» را برایتان بازگو کنم. او تنها آدمی بود که من در همه عمرم توانسته ام شیطان مجسم لقب بدهم. موجودی ابلیسی. زمانی که من او را می شناختم به «جلاد توده های اشتاین هوف[2]» شناخته شده بود. اشتاین هوف بیمارستان بزرگ روانی وین است که در زمان تصرف وین، بدست نازیها افتاد. وقتی نازیها برنامه «کشتار بی درد[3]» را آغاز کردند، این ابلیس رشته زندگی بیماران روانی این بیمارستان را در دست گرفت و در کار خود آنچنان ماهر و متعصب بود که نگذاشت یک بیمار روانی از کوره گاز جان سالم بدر برد.

پس از پایان جنگ وقتی به وین بازگشتم، پرسیدم بر سر دکتر «ج» چه آمده است؟ به من گفتند که روسها او را در یکی از اتاقهای همین بیمارستان زندانی کردند، اما روز بعد در زندان باز بود و دیگر کسی او را ندید.

چنین پنداشتم که او هم مانند بسیاری از هم ردیفانش آزاد شده و به آمریکای لاتین گریخته است. تا اینکه در این اواخر یکی از سیاستمداران پیشین اتریش که مدتی پشت پرده ی آهنین زندانی بود به من مراجعه کرد. در حین معاینه های عصبی و روانی به من گفت که مدتی در سیبری و سپس در زندان معروف «لوبی یانکا[4]» در مسکو زندانی بوده و غیر مترقبه پرسید : «آیا دکتر ج را می شناسم؟» پاسخ آره بود و او چنین ادامه داد. «من با او در زندان لوبی یانکا آشنا شدم او در همانجا و با بیماری سرطان مثانه در چهل سالگی مرد.

1-Self Transcending being
2-Steinhof
3-Euthanasia
4-Lubianka

اما پیش از مرگش یکی از بهترین دوستانی بود که انسان می توانست داشته باشد. او به همه زندانیان دلداری می داد. او مظهر عالی ترین معیارهای اخلاقی بود، و بهترین دوست من در دوره ی دراز زندان.

این داستان دکتر ج «جلاد توده های» بیمارستان اشتاین هوف است. حال چگونه می شود ادعا کرد که رفتار انسان را می توان پیش بینی کرد!

شما می توانید حرکت های یک آدم ماشینی و یا یک دستگاه خودکار را پیش بینی کنید، از این هم بیشتر، شما حتا ممکن است با سعی و کوشش بتوانید مکانیسم ها و «دینامیسم» روان انسانی را هم پیش بینی کنید اما انسان چیزی است بیشتر از «روان».

«جبرگرایی مطلق» ظاهرن یک بیماریِ‌همه گیر است که مربیان و حتا بسیاری از پیروان مذهبی را نیز طعمه خود کرده است معتقدان مذاهب نمی دانند که با این تفکر و نگرش ، خود بدان چه که معتقدند پشت پا می زنند. چون ما یا باید بپذیریم که انسان آزاد است عقیده ای را بپذیرد یا نپذیرد. و یا در غیر این صورت مذهب پنداری واهی می شود و آموزش و پرورش شرابی فریبنده.

پیش فرض این دو گروه «مربیان و روحانیان» می بایست اعتقاد بر اصل آزادی در انتخاب باشد، چه! در غیر این صورت هر دو سر گردانند و در اشتباه.

گرچه آزادی واپسین کلام نیست، بلکه تنها بخشی از داستان و نیمی از حقیقت است. آزادی تنها جنبه ی منفی کل این پدیده است که جنبه ی مثبت آن عبارتست از مسئولیت. و در واقع آزادی اگر در چهارچوب مسئولیت قرار نگیرد، در معرض سقوط و انحطاط به حد دلبخواه کاری و استبداد است. به همین دلیل من توصیه می کنم که در برابر مجسمه آزادی در سواحل شرقی آمریکا[1]، مجسمه مسئولیت نیز در سواحل غربی آن کشور بر پا شود.

---

۱- اشاره ایست به مجسمه آزادي در نیویورك.

## ایمان روانپزشکی[1]

چنین چیزی وجود ندارد که بتواند انسان را تا حدی مشروط و مهار کند که هیچ گونه آزادی حتا به مقدار کم برای او باقی نگذارد. در بیمارستان نوروتیک (روان نژند) و سایکوتیک (روان پریش) هم هنوز قدری آزادی باقی می ماند. ممکن است این آزادی واقعا محدود باشد ولی به هر حال وجود دارد.

در واقع حتا جنون (روان پریشی) نیز توانا نیست به ابعاد ژرف شخصیت بیمار دست یابد. این موضوع مرا به یاد پیرمردی شصت ساله می اندازد که به خاطر توهم های شنوایی نزد من آمده بود. او سالها بود که از این بیماری رنج می برد و اطرفیانش همه او را دیوانه و احمق می پنداشتند. ولی هنوز گیرایی عجیبی در این مرد بود. می گفتند وقتی کودکی بیش نبوده، آرزو داشته کشیش بشود، ولی نشد. و تنها دلش به این خوش بود که یکشنبه ها در گروه آواز کلیسا آواز بخواند. خواهرش که همراه او بود گزارش داد که گاه بسیار هیجان زده و برانگیخته می شد ولی معمولا در آخرین لحظات کنترل خود را باز می یافت. من به درک و کشف تکاپوی روانی و نیروی محرکه این کنترل، بسیار علاقمند شدم. از جایی که بیمار تعلق خاطر محسوسی به خواهر داشت، تصور کردم این علاقه عامل باز دارنده او در وقت هیجان است. از اینرو از او پرسیدم « به خاطر چه کسی و چگونه قدرت کنترل خود را بدست می آوری و چطور؟» چند لحظه ای مکث کرد و پاسخ داد « به خاطر خدا».

در این لحظه، ژرفای شخصیت او آشکار شده بود، و در انتهایی ترین لایه این ژرفا؛ صرف نظر از فقر عقلانی، زندگی مذهبی اصیلی نمایان گردیده بود.

یک بیمار «روان پریش» غیر قابل درمان ممکن است، کارآیی و مفید بودن خود را از دست داده باشد، ولی هنوز شان و مقام انسانی در او مانده است. این همان چیزی است که من ایمان روانپزشکی خویش نامیده ام. بدون این ایمان، روانپزشک بودن ارزش چندانی ندارد. به خاطر چه کسی؟ تنها به خاطر ماشین

---

[1]-The Psychiatric Credo

آسیب دیده مغزی که قابل تعمیر نیست؟ اگر بیمار چیزی بیشتر از این ماشین آسیب دیده نیست، کشتار بی درد اشتاین هاف، مجاز می نماید.

روانپزشکی انسانی شده1

در حقیقت برای مدتی طولانی، یعنی حدود نیم قرن روانپزشکی کوشیده بود تا ثابت کند که مغز انسان چیزی جز یک مکانیسم نیست، و در نتیجه درمان بیماریهای روانی تنها یک تکنیک و روش گردید. به نظر من این رویاها دیگر پایان یافته است.

آنچه که امروزه از خلال ابرها در افق پدیدار گشته، طب به روانشناسی روی کرده نیست، بلکه روانپزشکی انسانی شده است.

پزشکی که هنوز نقش خود را نقش یک تکنسین می داند، باید اذعان کند که او بیمارش را چیزی نمی بیند، مگر یک ماشین. در حالی که بیمار او انسانی است در پشت پرده مرض. انسان شیئی در میان اشیاء دیگر نیست. اشیاء اختیاری از خود ندارند، ولی انسان موجودی است که در نهایت خودمختار و برگزیننده. در قالب محدودیت های موهبتی و محیطی آنچه که او شده چیزی است که خود ساخته، در اردوگاه کار اجباری، در این آزمایشگاه انسانی و در آنجایی که انسانیت به محک کشیده شد، به طور مثال ما شاهد و ناظر زندگی رفقایی بودیم که بعضی از آنها چون درندگان و پاره ای دیگر چون قدیسین رفتار می کنند.

1-Psychiatry rehumanized

انسان هر دو استعداد و توان را در درون خود دارد، و اینکه کدامیک شکوفا شود وتحقق پذیرد بیشتر بستگی به تصمیم فرد دارد، تا شرایط و اوضاع و احوالی که در آن قرار گرفته است.

نسل ما نسلی واقع بین است. ما کم کم به جایی رسیده ایم که انسان را آنگونه که واقعا هست، ببینیم و بشناسیم.

انسان از یکسو، همان موجودی است که اتاق گاز و کوره های آدم سوزی آشوویتس را ساخته و از دیگر سو، همان موجودی است که با جرات و شهامت با یاد نام خداوند و خواندن دعای «شمایسراییل[1]» به کوره های آدم سوزی پا نهاده است.

پایان

واژه نامه انگلیسی

| | |
|---|---|
| **A** | |
| **Abnormal reaction** | واکنش نابه هنجار |
| **Agoraphobia** | ترس از مکان های شلوغ |
| **Anticipatory anxiety** | اضطراب پیش بین |
| **Apathy** | بی احساسی |
| **Archetypes of collective unconscious** | کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی (قومی) |
| **Attitude** | نگرش |
| **C** | |
| **Character** | شخصیت (منش) |

[1]- دعاي روزانه يهوديان، كه از سفر تثنيه برداشته شده است.

| | |
|---|---|
| **Clinical** | بالینی |
| **Collective neurosis** | نوروزهای قومی (جمعی) |
| **Complex** | عقده (پیچیدگی) |
| **Conformism** | پیروی - همرنگی |
| **Concentration camp** | اردوگاه کار اجباری |
| **Cultural hiberation** | خمودی فرهنگی |
| **Culminating point** | نقطه اوج |
| **D** | |
| **Delusion of reprieve** | توهم رهایی |
| **Delirium** | هذیان |
| **Depersonalization** | شخصیت زدایی |
| **Determinism** | جبرگرایی |
| **E** | |
| **Emotional death** | مرگ عواطف |
| **Emotion** | هیجان (عاطفه) |
| **Endogamy** | درون زاد |
| **Epiphenomenon** | پدیده زاد |
| **Excessive attention** | توجه مفرط |
| **Ego** | خود |
| **Essence of existance** | جوهر وجود |
| **Existential vacuum** | خلاء هستی - خلاء وجودی |
| **Euthanasia** | کشتار بی درد |
| **F** | |
| **Fatalism** | تقدیر گرایانه |
| **Fatalistic** | تقدیر گرایانه |
| **H** | |
| **Heroism** | قهرمانانه |
| **Homeostasis** | تعادل جانی |
| **Hyper intenstion** | قصد مفرط |
| **Hyper reflection** | واکنش مفرط |

| I | |
|---|---|
| **Illusion** | توهم |
| **Illusion of reprieve** | توهم رهایی |
| **Inhibition** | بازدارنده |
| **Irritability** | کج خلقی |
| **Id** | نهاد |
| **L** | |
| **Life's transitoriness** | انتقال و گذرایی زندگی |
| **Lobotomy** | لوبوتومی |
| **Logodrama** | لوگودراما |
| **Logos** | لوگوس (معنا) |
| **Logotherapy** | معنا درمانی |
| **M** | |
| **Meaning of life** | معنای زندگی |
| **Meaning of love** | معنای عشق |
| **Meaning of suffering** | معنای رنج |
| **Monosymptomatic** | تک علامتی |
| **Mental** | ذهنی |
| **Meta - clinical problem** | مشکلات فوق بالینی |
| **Monosystematic** | تک علامتی |
| **Mosochism** | خودآزاری |
| **N** | |
| **Neo dynamic** | پویایی اندیشه |
| **Neogenic** | نئوژنیک |
| **Nihilism** | نیهیلیسم - پوچ گرایی |
| **Normal** | بهنجار |
| **Neurological** | عصب شناسی |
| **Neo Dynamics** | پویایی اندیشه ای |
| **O** | |
| **Obsessive - compulsive** | وسواس اجباری |

| P | |
|---|---|
| **Paradoxical intention** | قصد متضاد |
| **Personal ego** | خود شخصی |
| **Psychiatric credo** | ایمان روانپزشکی |
| **Psychiatrist** | روان پزشک |
| **Psychiatry** | روان پزشکی |
| **Psychodynamic** | سایکو دینامیک (روان پویا) |
| **Psychogenic** | سایکو ژنیک (روان زاد) |
| **Psychohygienic** | روان بهداشتی |
| **Psychohygiene** | روان بهداشت |
| **Psychological** | روان شناسی |
| **Psychopathology** | آسیب شناسی روانی |
| **Psychophysical** | روان - ماده ای (تنی) |
| **Psychoscientifice** | روان - علمی |
| **Psychotherapy** | روان درمانی |
| **Psychotherapeutic** | روان درمان گرایانه |
| **R** | |
| **Reaction formation** | واکنش معکوس |
| **Regression** | واپس روی (سیر قهقرایی) |
| **Resurrection** | رستاخیز |
| **Retrospection** | واپس نگری |
| **Rehumanized** | انسانی شده |
| **S** | |
| **Sadist** | آزارگر |
| **Self - actualization** | خود شکوفایی |
| **Self - defense** | دفاع از خود |
| **Self - centerdness** | خودمداری |
| **Self detachment** | خود جدامایی |
| **Self - expression** | نمود خود (خود بیانی) |
| **Self - transcending being** | از خود فرارونده |

| | |
|---|---|
| **Self transcendent** | خود فرارو |
| **Sociological** | جامعه شناسی |
| **Spiritual** | روحانی |
| **Structure** | ساختار |
| **Sublimation** | به گرایی - تصعید و تعالی |
| **Super - ego** | فراخود |
| **Symptom** | نشانه |
| **T** | |
| **Tension** | تنش |
| **Totalitarianism** | دیکتاتوری |
| **W** | |
| **Will to Meaning** | معنی جویی |
| **Will to pleasure** | لذت طلبی |
| **Will to power** | قدرت طلبی |

واژه نامه فارسی :

| | |
|---|---|
| ا | |
| Concentration camp | اردوگاه کار اجباری |
| Self - transcending being | از خود فرارونده |
| Anticipatory anxiety | اضطراب پیش بین |
| Life's transitoriness | انتقال و گذرایی زندگی |
| Rehumanized | انسانی شده |
| Psychiatric credo | ایمان روانپزشکی |
| آ | |
| Sadist | آزارگر |
| Psychopathology | آسیب شناسی روانی |
| ب | |
| Inhibition | بازدارنده |
| Clinical | بالینی |
| Sublimation | به گرایی - تصعید و تعالی |
| Normal | به هنجار |
| Apathy | بی احساسی |
| پ | |
| Epiphenomenon | پدیده زاد |
| Neo dynamic | پویایی اندیشه |
| Neo Dynamics | پویایی اندیشه ای |
| Conformism | پیروی - همرنگی |
| ت | |
| Agoraohobia | ترس از مکان های شلوغ |
| Homeostasis | تعادل جانی |
| Fatalism | تقدیر گرایانه |
| Fatalistic | تقدیر گرایانه |

| | |
|---|---|
| Menosymptomatic | تک علامتی |
| Monosystematic | تک علامتی |
| Tension | تنش |
| Excessive attention | توجه مفرط |
| Illusion | توهم |
| Delusion of reprieve | توهم رهایی |
| Illusion of reprieve | توهم رهایی |
| ج | |
| Sociological | جامعه شناسی |
| Determinsm | جبرگرایی |
| Essence of existance | جوهر وجود |
| خ | |
| Existential vacuum | خلاء هستی - خلاء وجودی |
| Cultural hiberation | خمودی فرهنگی |
| Ego | خود |
| Self detachment | خود جدامایی |
| Personal ego | خود شخصی |
| Self - actualization | خود شکوفایی |
| Self transcendent | خود فرارو |
| Mosochism | خودآزاری |
| Self - centerdness | خودمداری |
| د | |
| Endogma | درون زاد |
| Self - defense | دفاع از خود |
| Totalitarianism | دیکتاتوری |
| ذ | |
| Mental | ذهنی |
| ر | |

| | |
|---|---|
| **Resurrection** | رستاخیز |
| **Psychoscientifice** | روان - علمی |
| **Psychophysical** | روان - ماده ای (تنی) |
| **Psychohygiene** | روان بهداشت |
| **Psychohygienic** | روان بهداشتی |
| **Psychiatrist** | روان پزشک |
| **Psychiatry** | روان پزشکی |
| **Psychotherapeutic** | روان درمان گرایانه |
| **Psychotherapy** | روان درمانی |
| **Psychological** | روان شناسی |
| **Spiritual** | روحانی |
| س | |
| **Stracture** | ساختار |
| **Psychodynamic** | سایکو دینامیک (روان پویا) |
| **Psychogenic** | سایکو ژنیک (روان زاد) |
| ش | |
| **Character** | شخصیت (منش) |
| **Depersonalization** | شخصیت زدایی |
| ع | |
| **Neurological** | عصب شناسی |
| **Complex** | عقده (پیچیده گی |
| ف | |
| **Super - ego** | فراخود |
| | ق |
| **Will to power** | قدرت طلبی |
| **Paradoxical intention** | قصد متضاد |
| **Hyper intenstion** | قصد مفرط |
| **Heroism** | قهرمانانه |

| | |
|---|---|
| ک | |
| Irritability | کج خلقی |
| Euthanasia | کشتار بی درد |
| Archetypes of collective unconscious | کهن الگوهای ناخودآگاه جمعی (قومی) |
| ل | |
| Will to pleasure | لذت طلبی |
| Lobotomy | لوبوتومی |
| Logodrama | لوگودراما |
| Logos | لوگوس (معنا) |
| م | |
| Emotional death | مرگ عواطف |
| Meta - clinical problem | مشکلات فوق بالینی |
| Logotherapy | معنا درمانی |
| Meaning of suffering | معنای رنج |
| Meaning of life | معنای زندگی |
| Meaning of love | معنای عشق |
| Will to Meaning | معنی جویی |
| ن | |
| Neogenic | نئوژنیک |
| Symptom | نشانه |
| Culminating point | نقطه اوج |
| Attitude | نگرش |
| Self - expression | نمود خود (خود بیانی) |
| Id | نهاد |
| Collective neurosis | نوروزهای قومی (جمعی) |
| Nihilism | نیهیلیسم - پوچ گرایی |
| هـ | |

| | |
|---|---|
| Delirium | هذیان |
| Emotion | هیجان (عاطفه) |
| و | |
| Regression | واپس روی (سیر قهقرایی) |
| Retrospection | واپس نگری |
| Reaction formation | واکنش معکوس |
| Hyper reflection | واکنش مفرط |
| Abnormal reaction | واکنش نا به هنجار |
| Obsessive - compulsive | وسواس اجباری |



پس گفتار

ویکتور. ای. فرانکل در سال 1905 در شهر وین به دنیا آمد و در همان شهر به تحصیل علم همت گماشت. در سال 1930 به دریافت درجه لیسانس پزشکی و در سال 1949 به دریافت درجه PhD از دانشگاه وین نایل آمد. او در سال 1938، مرکز راهنمایی جوانان وین را بنیان گذارد و خود به مدت ده سال مدیریت آنرا بر عهده گرفت. از سال 1930 به بعد در مقام استاد عصب شناسی و روانکاو و بخش روانپزشکی وین مشغول به کار گردید. در سال 1946 ریاست بیمارستان اعصاب پلی کلنیک وین را بر عهده گرفت.

بعد از سالهای 1960 به عنوان استاد مدعو در دانشگاههای آمریکا از جمله هاروارد، استانفورد، دانشگاه بین المللی آمریکا در سان دیاگو، موسسه روانپزشکی شیکاگو به تدریس اشتغال داشته است. فرانکل

در سالهای 1970 تا 1973 استاد دانشگاه بین المللی آمریکا در سان دیاگو بود و هم اکنون نیز مدتی از سال را در آنجا می گذراند.

او نویسنده کتب بسیاری است که معروفترین آنها عبارتند از: «دکتر و روح»، «از اردوگاه مرگ تا اگزیستانسیالیزم»، «فریاد ناشنیده برای معنا» و «انسان در جستجوی معنا» که تنها کتاب اوست که به فارسی برگردانیده شده است.

فرانکل در سال 1942 یعنی در سی و هفت سالگی به دست نازی ها اسیر شده و قطاری او را به سمت شمال شرق برد، به «آشویتس» این اردوگاه مرگ، این کشتارگاه سازمان یافته که ابزار مرگ شش میلیون یهودی از جمله خانواده فرانکل را تهیه دیده بود. به آشویتس که میدان تجربیات وحشتناک و آزمایشگاه واقعی این روانپزشک اگزیستانسیالیست (هستی گرا) بود.

آشویتس و سپس داخاوا بوته آزمایش و محل تجربیات ارزنده ولی به شدت دردناک روانپزشکی بود که حرفه خود را با گرایشی به روانکاری آغاز کرده ولی از اگزیستانسیالیسم(هستی گرایی) هم جدا نبود. او تحت تاثیر استادش فروید و هم چنین آثار «جاسپر»، «شیلر» و «هایدگر» هم به روانکاوی و هم به هستی گرایی تمایلی انکارناپذیر داشت. اما آنچه به ابهامات ذهنی او وضوح بخشید، عبور از گذرگاهی بس مخوف بود که چه بسیار انسانها در نیمه راهش جان باختند.

گرچه فرانکل در سال 1938 برای اولین بار واژه «تحلیل اگزیستانسیالیستی» و سپس «لوگوتراپی» را در نوشته هایش به کار برده بود، ولی مفاهیم این دو واژه برای خود فرانکل نیز با آنچه که به بعدها زندانی شماره 119104 آشویتس و داخاوا به آن رسید بسیار فرق داشت.

تجربیات تلخ اردوگاه کار اجباری و شرایط طاقت فرسای آن، بعد واقعی میدان تجربی مفاهیم «لوگراتراپی» را معنا بخشید و فرانکل با معرفتی که زاییده تجربیات دست اول او بود از اردوگاه مرگ

بازگشت. به نظر فرانکل زندانبانان و مسئولین سفاک اردوگاههای کار اجباری در خلال رفتار وحشیانه و خشونت بار خود با زندانیان، با بهایی سنگین، این حقیقت ارزنده را در تاریخ بشر به ثبت رسانیدند که:

*انسان موجودی است آزاد که همیشه حق انتخاب دارد. انسان واکنش خود را در برابر رنجها و سختیهای ناخواسته ولی پیش آمده و شرایط محیطی خود انتخاب می کند و هیچ کس را جز خود او یارای آن نیست که این حق را از او بازستاند.*

زندگی مشقت بار زندان ،فرانکل را بر این باور داشت که:

*آنچه انسان ها را از پای در می آورد، رنجها و سرنوشت نامطلوبشان نیست بلکه بی معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست بلکه در رنج و مرگ هم می توان معنایی یافت.*

او درباره هم بندان خود می نویسد:

*«بیچاره آن کس که می پنداشت زندگی دیگر برایش معنایی ندارد، نه هدفی داشت و نه انگیزه و مقصودی، چیزی او را به زندگی گره نمی زد و چون به اینجا می رسید دیگر کارش ساخته بود.»*

نه فرانکل تنها «روان درمانگر هستی گرا» ست و نه لوگوتراپی تنها روش «هستی درمانی» ولی به قول آلپورت به این دلیل حرف فرانکل شنیدن دارد که: مفاهیم او در کوره تجربیات سخت آبدیده شده.

فرانکل نه روانکاوی فروید را انکار می کند و نه با سایر روانپزشکان و روانشناسان هستی گرا سر ستیز دارد. بلکه او کار خود را کوششی صادقانه در شناخت همه جانبه تر انسان و مشکلات او معرفی می کند و ادعایی بیش از این ندارد. فرانکل دانشجویان را نیز نسبت به خطر گرایش متعصبانه به هر مکتب و روش هشدار می دهد که ذکر این نکته به وسیله مترجم، وظیفه شاگردی او و ادای حق استادی دکتر فرانکل است.

جا ندارد که در این پیش گفتار به شرح روش «لوگوتراپی» و مبانی فکری و فلسفی دکتر فرانکل بپردازیم. چه! این کار به سادگی و با مهارت و شیوه ای گیرا توسط خود نویسنده در این کتاب انجام گرفته است. ولی اشاره کوتاهی به «هستی درمانی» یا «روان درمانی هستی گرایی» به ویژه برای علاقمندان و پژوهشگران مطالعات بیشتر در این زمینه ها، بی مورد به نظر نمی رسد.

مطالعه و شناخت انسان بدان گونه که در دنیای خویش وجود دارد، گرایشی است نوین که وسیله عده ای از متخصصان روانشناسی و روانپزشکی مورد توجه قرار گرفته است.

هستی گرایی که به طبیعت و ماهیت ویژه فرد و تجربیات آنی وی توجه دارد از برداشت کرکگارد از بشر نشات گرفته است و نقش اندیشمندانی چون، جاسپر، هیدگر، سارتر، مارسل، بردیف، تیلیچ، بینزوانگر، آلن برگر، سونمان و به خصوص رولومی را در توسعه و پیشبرد این مکتب فکری و عملی می بایست واجد اهمیت دانست.

رولومی «هستی گرایی» را به عنوان کوششی توصیف می کند که سعی بر آن داشته تا شکاف بین شخص و نمود را که تفکر و علم مغرب زمین اندکی پس از رنسانس گرفتار آن گشته، پر کند. وی ایجاد مرزی را بین «ذهن» و «عین» ناممکن می بیند و می گوید:

«بشر شناسنده و بیننده هرگز نمی تواند از موضعی که می شناسد و مشاهده می کند جدا باشد. بشر در دنیایی قرار دارد که خود قسمتی از آنست».

اگرچه انشعابات متعددی در «هستی گرایی» مشاهده می شود، ولی در پاره ای اصول هستی گرایان اتفاق نظر دارند که از آن جمله است:

1- آنها وجود آگاهی در انسان را باور دارند و وجه تمایز او را با سایر حیوانات در این «هستی» توام با آگاهی و وقوف از «بودن» خویش می دانند. با همین آگاهی است که انسان موجودی می شود که هم توانایی اخذ تصمیم و هم قبول مسئولیت دارد.

2- هستی گرایان معتقدند که بشر یک ذات ثابت و «ایستا» نیست بلکه او پیوسته در حال تغییر و تحول و «شدن» است. او با شرکت فعالانه خود در دنیای پدیده ها و واقعیت ها و تبادل مستمر با دیگران در حال «شدن» و «خودشکوفایی» است. از اینروست که هستی گرایان انسان را موجودی غیرقابل پیش بینی در قالب شرایط و محرکهای محیطی می دانند. آزادی انتخاب از ویژگیهای انسان است.

3- بشر قابلیت و شایستگی آنرا دارد که از حصار موقعیت های گذشته و حال پا فرا نهاده به خود شکوفایی و تحقق استعدادهای درونی خویش بپردازد.

4- بشر آگاه است که سرانجام روزی می رسد که او دیگر نخواهد بود. هستی، خود را به واقعیت نیستی اشاره می دهد و معنای هستی در واقعیت عدم متبلور می شود. به عقیده فرانکل اصل نبودن و میرندگی واقعیت بودن و زندگی را توجیه می کند.

این تهدید و تشویق «نیستی» منشا اضطرابها و نگرانیها، خصومت ها و پرخاشگری است. که چون در همگان مشاهده می گردد، باید بهنجار تلقی شود. این اضطراب و تشویش که «اضطراب هستی» نامیده می شود از ویژگیهای «بودن» و «شدن» است.

5- وجه تمایز انسان عصر جدید چه بهنجار و عادی و چه روان نژند و نابهنجار، در جدایی و بیگانگی از خود و جهان پیرامون خویش است. روانشناسان هستی گرا دیگر به شناخت نشانه های مرضی و پاتولوژیک، آنگونه که فروید و پیروانش توجه داشتند، علاقه ای نشان نمی دهند. بلکه تلاش و نیروی خود را متوجه شناخت، شکوه هایی نظیر احساس تنهایی و انزوا، سرگردانی و بلاتکلیفی، احساس پوچی و بیهودگی و بالاخره از خود بیگانگی که علت مراجعه اکثر بیماران نزد آنهاست، می کنند. به گفته فرانکل امروزه بیماران غالبا از بی معنایی و پوچی و بی هدفی زندگی شکایت

دارند و در این «خلا هستی» است که خستگی ها، بی حالی ها، افسردگی ها، ناامیدی ها و بی قراری ها ظاهر می شوند. این پدیده کاملا طبیعی و فرایند زندگی عصر جدید است.

6- رواندرمانگران هستی گرا سه مفهوم بنیادی زیر را که آلن برگر به آنها اشاره می کند، مبنای کار درمانی خود قرار می دهند.

a. «نوروز هستی» یا روان نژندی هستی که از مکتب فرانکل گرفته شده بر این باور است که روان نژندیهای بشری حاصل غرایز سرکوب شده و تعارضات ناخودآگاه و خود تضعیف شده نیست، بلکه نیافتن معنایی در زندگی که زیستن را توجیه کند، موجب این بی قراریها و پریشانحالی است.

b. «رابطه درمانی» در روان درمانی اگزیستانسیالیستی (هستی درمانی) یک رابطه انتقالی و تکرار گذشته نیست. بلکه یک رودررویی و یک ارتباط و تجربه تازه است که به فرد فرصت می دهد به افقهای جدیدی دست یابد. در این نوع رابطه بیمار یک موضوع نیست بلکه بشری است که مشکلات و مسائل ملموسی دارد و این مسائل دشواریهای عاطفی و احساسی ویژه را موجب گشته اند.

c. «کایراس» یا لحظات حساسی که در طول هستی درمانی ایجاد می شود و طی آن بیمار آمادگی ویژه ای برای تغییر و درمان به دست می آورد. در این لحظات پیشرفت روان درمانی سرعت خاصی دارد و روان درمانگر می بایست از این فرصت ها برای یاری به بیمار استفاده کند.

به طوری که مشاهده گردید هستی گرایی فن و تکنیک نیست، بلکه عبارت است از یک نگرش و دید جدید برای فهم و شناخت همه جانبه تر انسان. به همین دلیل روان درمان گران هستی گرا تا حدود

امکان از به کار گرفتن تکنیکهای گوناگون در کار هستی درمانی خویش پرهیز می کنند و بر این باورند که به کار گرفتن تکنیکها به رابطه درمانی آسیب زده و بیمار را نگران و مضطرب می کند. ولی یک روان درمانگر هستی گرا می بایست با فنون و تکنیک های مختلف آشنایی داشته باشد تا هر کجا که به کارگرفتن آنها بتواند چگونگی بودن بیمار را در جهان بهتر و آسان تر، روشن سازد، از آن تکنیک استفاده نماید.

در پایان این کتاب دکتر فرانکل فهرست منابع و مراجعی را که علاقمندان می توانند کنجکاوی پژوهشگرانه خویش را ارضا کنند ارائه می کند. ولی برای خواننده ای که تنها به دنبال کتب و منابع فارسی است چیز چندانی برای معرفی در دست نیست. با این حال مطالعه کتاب اصول[1] نظری و عملی روان درمانی تالیف دکتر ولی الله اخوت و کتاب روانشناسی[2] کمال اثر «دوان شولتس» ترجمه خانم گیتی خوشدل را توصیه می کنیم.

تهران تابستان **1363**

نهضت صالحیان (فرنودی مهر)

[1]- اصول نظري و عملي روان درماني – انتشارات آموزشگاه عالي خدمات اجتماعي – نوشته ولي الله اخوت . ۱۳۵۶ خورشیدي

[2]- روان شناسي كمال (الگوهاي شخصیت سالم) – انتشارات نشر نو – ترجكه گیتي خوشدل - ۱۳۶۲